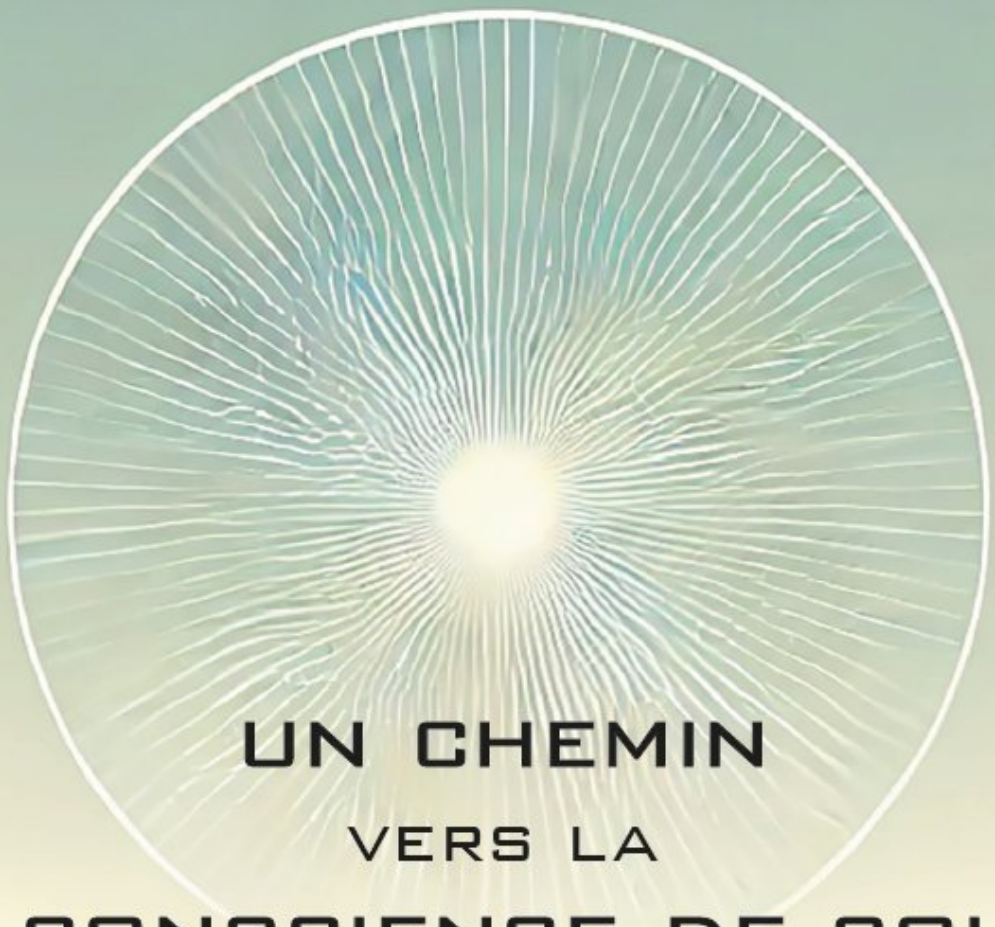
LA MÉTHODE THÉIA



UN CHEMIN VERS LA CONSCIENCE DE SOI

VINCENT MAURY

La méthode Théia

Un chemin vers la conscience de soi

La méthode Théia

Un chemin vers la conscience de soi

Vincent MAURY

TheBookEdition.com
Hallennes-lez-Haubourdin - France

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement, par quelque procédé que ce soit, des pages publiées dans le présent ouvrage, sans l'autorisation de l'auteur.

© Vincent Maury, 2024
ISBN : 978-2-9595696-0-9
Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays.

Remerciements

Je remercie…
Fred Lacroix, pour sa préface, son expertise en Ennéagramme et développement personnel, et pour nos échanges fructueux et inspirants.
Sophie Bériot, pour son expertise en Process Com', son expérience et nos discussions enrichissantes.
Elodie Beillevert, pour la réalisation de la couverture de ce livre et ses conseils avisés de mise en forme.
Les femmes que j'ai aimées, qui m'ont en particulier beaucoup appris sur moi.
Toutes les personnes de mon entourage, qui m'ont aidé par leur écoute attentive et leurs questions, et même celles qui m'ont jugé et blessé car elles ont aussi contribué à m'amener à ce que je suis aujourd'hui.
Ma mère, qui doit penser que je suis fou ! Mais peut-être changera-t-elle d'avis en lisant ces pages… ?

Je remercie tous les génies qui ont apporté à notre compréhension du fonctionnement humain, et dont je me suis grandement inspiré pour rédiger cet ouvrage, parmi lesquels Jeffrey Young, Taibi Kahler et tant d'autres auxquels je fais référence en annexe.

J'ai aussi beaucoup de gratitude pour mon 5/20 au bac de français qui m'a motivé à relever le défi d'écrire un livre entier !

Table des matières

Préface **9**

Introduction **13**

Qui suis-je ? 15
Ce qu'est ce livre 18
Ce que ce livre n'est pas ! 21
Derniers details 22

Partie I : Pourquoi je suis comme je suis **25**

« Ça va ? » 27
C'est parce que je suis hyper-truc ! 32
Qu'est-ce qui me fait reagir ainsi ? 41
Les autres ingredients assaisonnants 50
Comment ça je gere mal ? 57
Est-ce vraiment moi ? 69
Au fond reside l'enfant qui souffre 89
De la genese des blessures 117
Et avant moi… ? 146
On rembobine ! 160

Partie II : Bon, et on fait quoi maintenant ? **181**

« Demandez le programme ! » 184
Preparer le changement 192
Prendre conscience 208
Engager le changement 221
Ancrer le changement 240
Se faire aider 250
Synthese 260
Votre etoile polaire 268

Conclusion **277**

Annexes **279**

Annexe 1 - Complements 281
Annexe 2 - Critiques d'autres methodes 327
Annexe 3 - Les fiches support 354

Références **357**

Livres 358
Magazines 361
Videos & podcasts 362
Autres medias numeriques 363

Sommaire **365**

Tables **369**

Table des tableaux 369
Table des figures 370

Lexique **373**

Note : vous trouverez un sommaire complet page 365.

Préface

On devrait pouvoir parler de soi aussi simplement que de n'importe quoi – un paysage par exemple ou un livre qu'on vient de lire. On devrait avoir cette facilité élémentaire. Mais on préfère la plupart du temps jouer un rôle. Le rôle qui nous aide à vivre, croit-on. Vincent nous parlerait certainement de masque ou d'égo.

Mais je vous avoue que la première chose qui m'a saisi est justement la simplicité avec laquelle Vincent nous fait voyager, à travers déjà sa propre expérience. Vincent nous guide étape par étape dans la complexité de la psyché humaine. Sans être un coach, un médecin ou un psychologue, il est clair que Vincent a effectué une recherche poussée de tous les concepts, les méthodes psychologisantes existantes et nous livre son humble avis sur une théorie unifiée de la personnalité.

Et cela marche ! La preuve, demandez aux proches de Vincent si quelqu'un aurait cru qu'il prenne un jour la plume, qu'il parle de blessures et d'essence. Il a appris à prendre soin de lui et à tenir compte des nombreux messages qu'il avait du mal à entendre à une époque. Bien sûr, Vincent garde sa singularité teintée de perfectionnisme et d'altruisme, avec ses bons et moins bons côtés. Mais il l'a accepté et il sait aujourd'hui nous en faire profiter.
Merci !

Vous pouvez être d'accord ou non avec lui, peu importe, dans la richesse de ce qu'il partage, vous êtes obligé d'en retirer quelque chose. Vincent vous invite à réfléchir sur vous-même. Il en reste toujours quelque chose, même lorsque la réflexion ne vous a pas amené précisément à l'endroit où vous pensiez aller. D'ailleurs, réfléchir est une activité extrêmement saine, et une des moins coûteuses.

Réfléchir est bon pour les jeunes, et pour les vieux aussi. Réfléchir sied aux femmes autant qu'aux hommes. Réfléchissez-y. Après quoi, tournez la page et continuez à réfléchir.

Fred Lacroix

A mes enfants que j'aime profondément malgré toutes mes maladresses, à qui je lègue ce guide ; puisse-t-il éclairer le chemin de leur vie.

A vous qui lisez ce livre, car je l'ai écrit pour partager mon apprentissage. Merci pour votre curiosité.

Introduction

Ce guide que vous tenez entre les mains s'appuie sur mon expérience personnelle et tente de vous présenter une synthèse d'années de recherche sous une forme accessible à tous.
Dans ce premier chapitre introductif, je vous explique mon parcours, comment j'en suis venu à formaliser ce livre et ce que vous pouvez raisonnablement en attendre.

Qui suis-je ?

Je suis Vincent Maury.
Je suis un *homo sapiens* de genre masculin, taille 1m92, yeux bleus, 42 ans.
Je suis un enfant blessé qui a entrepris de se protéger de la vie avec des outils parfois dysfonctionnels.
Je suis surtout un être complexe parmi tant d'autres qui souhaite partager son chemin et vous inspirer dans le vôtre.

Rassurez-vous : ce livre n'est en rien une autobiographie. Je ne vais pas parler de moi tout du long !
Par les merveilleuses surprises de la vie, j'ai entrepris depuis quelques années – et elle n'est pas finie – une quête introspective animée par la soif de me comprendre. J'ai beaucoup lu, écouté, cherché, formalisé, schématisé. Puis j'ai souhaité le transmettre.

Ce livre vous présente un chemin vers la conscience de soi.
Note : je parlerai de « conscience de soi » qui me paraît plus riche sémantiquement que la « connaissance de soi » couramment employée. Accessoirement, les Anglais parlent de *self-awareness*.

J'ai personnellement parcouru un long chemin initiatique…
J'aurais beaucoup aimé avoir cette méthode Théia dès son commencement pour m'apporter des clés de compréhension et des outils. Aussi, j'espère qu'il deviendra pour de nombreux lecteurs la porte d'entrée vers la conscience de soi et la résolution de souffrances.

Pour me présenter, voici les grandes lignes de ma vie qui cadreront mon propos et expliqueront sans doute mes multiples facettes.
Après une enfance radieuse et dorée, diplôme d'ingénieur informaticien en poche, je me lance dans la vie active, me marie, ai mon premier garçon, crée ma startup, la revends, achète un appartement et une golf GTI.
On est en 2012. J'ai alors 30 ans. Jusque-là, sans faute !
La décade suivante s'avèrera plus tumultueuse.
Ma fille naît à l'été 2013 et décède un mois plus tard. S'ensuit une année qui creuse un fossé dans mon couple. Mon second fils pointe son nez en 2015 et là c'est l'explosion. Séparation, divorce.
En me rapprochant de la quarantaine, je questionne le sens de ma carrière (pourtant à son apogée) et prends conscience des enjeux climatiques. Ma compagne traversant un *burn-out* m'invite par sa réflexion et son travail personnel à m'interroger et tenter de comprendre les raisons de nos caractéristiques, le « pourquoi chacun est comme il est ». Je commence à me documenter et répondre à des questionnaires de personnalité. L'intérêt pour le sujet grandit.
A 40 ans, je décide de quitter Paris et tout ce qui m'y attachait pour vivre à la campagne près de mes enfants (qui grandissaient à 400km de là). Et je profite de cette opportunité pour me consacrer à ce sujet devenu passion et finalement à écrire ce livre que vous découvrez.

Quel rapport avec mon activité précédente d'ingénieur en sécurité informatique ?
Disons qu'avec ce projet Théia, je me suis adonné au *hacking* de personnalité, pas au sens d'un piratage malveillant de cervelle par

une intelligence artificielle maléfique, mais au sens professionnel du terme *hacking* signifiant décodage, déconstruction, analyse, compréhension, apprentissage.

Ah et bien sûr, la question : « Pourquoi Théia » !

D'abord, Théia est une déesse de la mythologie grecque symbole de lumière. Fille d'Ouranos (le Ciel) et de Gaïa (la Terre), Théia a 4 enfants, dont Séléné (la Lune). Théia est aussi le nom donné à l'astre hypothétique qui aurait heurté la Terre, donné naissance à la Lune et apporté l'eau sur notre planète bleue.
Bref, Théia est tout à la fois genèse de la vie et Titanide de la Lumière Céleste (qui j'espère vous guidera dans le long voyage d'introspection !). L'*alpha* et l'*omega* de notre existence en somme.

Enfin, je précise que je vous apporte très humblement le fruit de mes réflexions mais n'ai ni les certifications ni des années de patientèle pour vous garantir quoi que ce soit.
Toutefois, j'ai un super pouvoir : l'analyse. Mon esprit critique et intuitif scrute chaque information et la met en perspective, la corrèle, l'intègre ou l'invalide. Au fil de mes recherches, j'ai ainsi bâti une synthèse cohérente, unifiée. Et c'est pourquoi j'ai voulu la partager avec vous.

Ce petit livre est mon leg et je souhaite qu'il devienne le *vade-mecum*[1] de tout un chacun dans son cheminement personnel.

[1] Manuel que l'on garde avec soi pour le consulter régulièrement

Ce qu'est ce livre

L'enjeu de la connaissance de soi est majeur : les tourments de nos vies découlent de notre monde intérieur, riche, vaste, complexe. Blessé.
L'objectif de ce livre est d'expliquer notre comportement en décortiquant notre fonctionnement, du plus observable au plus inconscient, puis de tracer un nouveau chemin vers un mieux-être. Je suis persuadé que la compréhension est un préambule, nécessaire mais non suffisant, pour vivre plus aligné avec soi et *in fine* plus heureux.

La méthode Théia traite un sujet complexe : la personnalité humaine ! L'humilité est donc de rigueur.
Chacun des sujets abordés mériterait un livre à lui seul, et d'autres l'ont fait ! Mais justement, l'objectif ici est de synthétiser au maximum et de vous laisser approfondir les sujets qui vous intéressent plus particulièrement.

La première partie se consacre à ce « pourquoi » qui m'obséda des années. Cette partie suit donc la structure d'une introspection – la quête que j'ai réalisée moi-même. Nous commencerons par décrire les signaux de surface aisément observables par tous (le bien-être, le stress, la santé, les problèmes), puis nous analyserons pourquoi nous nous comportons ainsi et comment nous gérons de notre mieux au vu de notre construction. Cette analyse nous amènera à découvrir nos schémas les plus ancrés et inconscients, jusqu'à remonter à notre petite enfance et même au-delà.

Cette première partie s'appuie sur de nombreuses lectures présentant théories et concepts qui parfois se recoupent, se chevauchent, se contredisent…
Georges Box disait très justement : « Tous les modèles sont faux, mais certains sont utiles ».

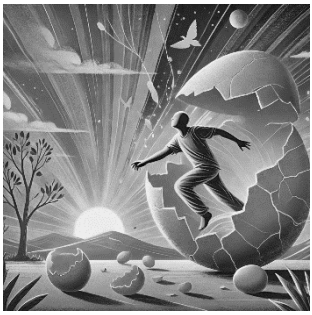
Chaque théoricien prêche le vrai et prétend détenir la vérité. Chaque thérapeute pense avoir la bonne technique. Devant toute cette diversité, j'ai souhaité unifier.
Ce livre n'invente pas grand-chose. Il tente de réunir tous les modèles que j'ai pu rencontrer dans un ouvrage synthétique le plus clair possible, en mettant en lumière l'essence de tout ce que j'ai pu lire, et en excluant tout ce qui ne me paraissait pas essentiel, ou non valide. C'est ainsi que j'ai pu comprendre l'ensemble et j'espère qu'il en sera de même pour vous.

Une fois cette compréhension et – espérons-le – la prise de conscience accomplies, la seconde partie présente de nombreux exercices qui devraient vous aider à avancer vers une libération de vos réactions, de vos émotions et de votre stress.
Laissez-moi vous guider.

Trouverez-vous le bonheur en lisant ces lignes ? Oui, enfin… je vous le souhaite ! Mais ce n'est pas l'objectif premier. Bonheur, santé et amour seront les fruits indirects de votre cheminement, les bénéfices collatéraux !

Vous n'avez jamais rien lu en développement personnel ? Vous découvrirez ici beaucoup de matière, au risque qu'à la première lecture la terminologie vous paraisse un peu technique. Ce n'est pas grave. Vous y reviendrez. Rome ne s'est pas faite en un jour !
Au contraire, si vous connaissez déjà vos classiques, je parie que vous apprendrez plein de choses et même que, comme moi, la vision unifiée de cette méthode Théia apportera le liant qui manquait à cette constellation de références existantes.

Ne tergiversons pas : partir en quête de la conscience de soi est un long périple semé de résistances !



Comme le dit William Sparks : « La conscience de soi ne réconforte pas. Elle dérange et elle perturbe. » Puis d'ajouter : « La transformation personnelle apparaît quand nous avons le courage de faire face à notre part d'ombre. »
Khalil Gibran prévient de sa plume poétique : « C'est par la douleur que se brise la coquille qui enveloppe votre entendement. »
Nous allons déterrer, creuser, décortiquer. Nous révélerons vos blessures et les examinerons. Vous résisterez probablement, pour vous protéger. Après tout, qui aime souffrir ?
Et l'intérêt ne s'arrête pas à votre personne : la lecture vous éclairera aussi sur votre entourage que vous comprendrez sans doute beaucoup mieux.

Ce guide s'adresse à tous ! car nous avons tous des souffrances, même ceux qui les cachent très bien… Bien entendu, ceux qui auront vécu un minimum – avec leur lot d'échecs et de souffrances – bénéficieront mieux de mes enseignements. Mais malheureusement, j'ai l'impression que la jeunesse se trouve confrontée de plus en plus jeune aux affres de ce monde, et je vois de jeunes adultes étudiants ou tout fraîchement débarqués dans le monde du travail expérimenter leurs premiers questionnements identitaires.
Et pour nos seniors, comme on dit, il n'est jamais trop tard !

Enfin, je vous recommande de lire ce livre petit à petit et de marquer des pauses. Imaginez un peu : il contient en condensé tout ce que j'ai accumulé en plusieurs années ! dont certaines lectures que je n'étais pas prêt à appréhender au commencement… Prenez donc votre temps.

Chaque chapitre de la première partie se termine par des suggestions de questions et des exercices que je vous recommande d'expérimenter sincèrement.
Ce guide n'est pas un roman. Vous n'avez pas l'objectif de le finir d'une traite, tout au contraire !
Cela pourrait aussi être une bonne idée de le lire une première fois pour s'imprégner du déroulé et avoir une compréhension générale, et de le relire plus tranquillement en réalisant les exercices et en complétant la feuille de route.
Bref, même dans la lecture de ce livre, vous dessinerez votre chemin, mais commencez par suivre mon premier conseil : offrez-vous du temps. Dans ce monde plus que jamais effréné, ralentir vous sera bénéfique.

Ce que ce livre n'est pas !

En premier lieu, la méthode Théia n'aborde pas les sujets se rapprochant du spectre professionnel, tels que les aptitudes et compétences, le QI, la motivation ou l'orientation. J'ai malgré tout eu envie de partager avec vous quelques réflexions personnelles sur ces sujets en annexe 2.

Vous ne trouverez pas non plus d'explication biologique sur le cerveau et toutes ses aires, sur le bien bien-fondé des circuits court et long, sur les neurotransmetteurs, les hormones, l'intestin (notre deuxième cerveau), le système autonome et autant de composants de notre corps qui expliquent certainement beaucoup de choses. Et pour cause : je ne suis pas médecin !
Tout ça (cerveau, biologie), comme les modèles psychologiques qui y sont liés (de Cloninger entre autres), m'intéressent moins. Discuter IRM et EEG est une voie trop complexe pour que j'y plonge.

Je suis resté à un niveau immatériel – cohérent avec l'informaticien que je suis ! Je me raccroche à l'observable, aux constructions mentales, et à mon intuition.

Par ailleurs, n'étant pas moi-même spirituel ou religieux, je n'en parlerai quasiment pas. Vous ne trouverez donc nulle mention d'âme, de réincarnation, d'Univers, ou même d'esprit. J'évoquerai simplement les bienfaits que la transcendance peut apporter.

Enfin, je ne me risquerai pas à aborder les maladies psychologiques ou troubles de personnalité. Ce livre n'apporte donc aucun diagnostic et ne supplante pas l'avis d'un spécialiste avéré. Et même si je pense que la plupart des pathologies résultent de caractéristiques que nous possédons tous (amplifiées par un environnement de vie malchanceux), je ne me risquerai à l'évoquer qu'en dernier paragraphe de l'annexe 1.
Dans la même idée, ce livre ne se substitue évidemment pas à un thérapeute spécialisé, que ce soit pour l'accompagnement de troubles sévères ou même pour vous aider dans cette longue quête, mais nous en reparlerons en fin de seconde partie.

Derniers détails

Vous noterez que je formule tout au masculin, et ce par simplicité. Mais, bien sûr, ce livre s'adresse à tous car je nous crois tous concernés !

Ce livre vise à être le plus simple d'accès possible, tant sur le fond (concept, abstraction) que sur la forme (vocabulaire, illustrations). Mon style d'écriture reflète assurément ma personnalité très analytique visant un déroulé logique, préférant l'information et la

réflexion à la belle histoire et ne pouvant résister à l'impératif de tout préciser avec moult tirets et parenthèses.
Vous noterez la forme très personnelle de l'ouvrage et le vouvoiement, mais un propos sincère ne s'accorde-t-il pas avec le respect du lecteur ?

Le livre n'est pas truffé de références parce que d'une part je ne suis pas assez méthodique (c'est mon premier livre !) donc je n'ai pas gardé note de toutes mes sources, et d'autre part on peut toujours trouver support « scientifique » et citation extraite de son contexte qui illustrent bien le propos. Néanmoins, je mentionne en fin de livre les grandes théories qui ont participé à forger ce manuel.
Je cite en annexe 2 les questionnaires psychométriques mesurant telle ou telle caractéristique. Il en existe des centaines ! pour tout ! Je ne les ai que rarement intégrés dans la première partie, car ils sont à la fois difficiles d'accès (très souvent propriétaires, non publics et en anglais) et difficiles d'interprétation (il faut comprendre les articles de validation scientifiques et les échelles pour pouvoir se situer). Mais vous pouvez m'écrire (mes coordonnées sont dans la conclusion) et je me ferai un plaisir de vous orienter !

Dernière information importante :

- Les mots soulignés font référence à des termes spécifiques définis dans le lexique en toute fin de livre et que vous pourrez approfondir dans la littérature consacrée ;
- Les mots surlignés renvoient aux développements complémentaires décrits en annexes 1 et 2.

Allons-y.

Partie I

Pourquoi je suis comme je suis

Dans cette première partie, nous décortiquerons les raisons de notre fonctionnement (et de ses conséquences désagréables) avec une certaine obsession pour le « pourquoi » !

Et commençons par la sempiternelle interrogation : « ça va ?! »

« Ça va ? »

> Les crises, les bouleversements et la maladie ne surgissent pas par hasard. Ils nous servent d'indicateurs pour rectifier une trajectoire, explorer de nouvelles orientations, expérimenter un autre chemin de vie.
>
> Carl Jung

Le corps enfin révèle la souffrance même lorsque tous les autres signes n'y suffiraient pas : dérèglement du sommeil ou de l'appétit ou des menstruations, désordres gastriques (inflammations, ballonnements, coliques, MICI), blocages et douleurs articulaires (cou, lombaires, poignets) et autres symptômes que la médecine peine à expliquer et guérir.
Tous ces exemples nous alertent que quelque chose ne va pas.

J'ai personnellement vécu un peu de tout ça.
Ma trentaine débutait sur un bilan parfaitement positif, mais la suite ne fut pas de tout repos : après la perte d'un enfant puis l'échec de mon mariage et quelques relations amoureuses inachevées, l'euphorie fanait. Je découvrais les enjeux écologiques (certes déjà urgents mais que j'avais réussi à nier longtemps) qui pesaient très lourdement dans mon bilan carbone mais aussi mon bilan de vie. Mes parents vieillissaient, le covid nous isolait.
Enfin, ma dernière compagne plongea dans un *burn-out* doublé d'une maladie inflammatoire chronique handicapante qui lui imposa un arrêt maladie de 18 mois. Notre relation – par ailleurs parfaitement épanouissante – s'enlisait malgré moi. J'observais nos désaccords, impuissant. Je n'arrivais pas à en sortir.

Je me sentais de plus en plus malheureux.
J'opposais 3 évaluations :

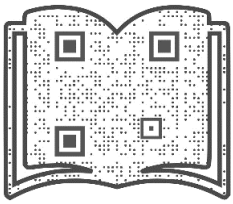
1. Objectivement, j'avais tout pour être heureux ;
2. Je ne me sentais pas tellement heureux ;
3. En observant les autres, j'avais l'impression qu'ils étaient plus heureux que moi.

Pourtant, je ne l'assumais pas. Comment me plaindre alors que je vivais en paix, en (relative) bonne santé, entouré ?
Mais ça n'allait pas, et je m'en sentais coupable.

D'une manière ou d'une autre, vous finirez toujours par comprendre que quelque chose ne va pas.
Vous avez 2 types de symptômes : externalisés (et visibles de l'extérieur) et internalisés.
Les symptômes externalisés correspondent à tout ce qui s'observe de l'extérieur. Il s'agit couramment d'un comportement problématique : colère, agressivité physique, communication violente, etc.
Les symptômes internalisés sont tournés vers soi, intériorisés. On pense aux problèmes somatiques (stress, anxiété, douleurs, sommeil perturbé, cœur rapide/arythmique etc). Naturellement, votre

entourage saura capter ces symptômes également même s'ils ne sont pas tournés vers eux.
Vous identifierez probablement plus aisément les uns ou les autres, certains étant coupés de leurs sensations corporelles (voyant leur corps comme une machine) quand d'autres bloquent la prise de conscience de leur comportement (et la réception des retours de leur entourage).
Dans tous les cas, les symptômes nous interpellent en criant « STOP » ! Ils nous enjoignent de comprendre ce qui ne va pas et d'y remédier.

Dès ce premier chapitre, nous allons débuter la mise en pratique. Je vous propose de formaliser votre réflexion à l'aide d'une « fiche exercice » que nous remplirons au fil des exercices proposés dans ce livre.
Cette fiche est accessible en annexe 3 que vous pourrez reproduire sur une pleine page (format A4). Plus simplement, vous pouvez télécharger et imprimer cette fiche exercice en suivant le lien bit.ly/theia-fiches ou en flashant le QR code ci-contre.



Cet outil est réellement très important. Prenez le temps d'effectuer les exercices. Intériorisez les questions, questionnez-vous.
Et pourquoi ne pas les poser ouvertement à votre entourage aussi qui pourra *a minima* vous décrire les symptômes externes qu'il peut observer ?

Vous pouvez préférer faire une première lecture en mode « découverte du livre », auquel cas je vous encourage chaudement à reprendre pas à pas ces exercices dans une seconde lecture.

C'est notre premier exercice ! Chaque exercice est repérable par l'icône suivante dans la marge.

Exercice : ce qui ne va pas.

Ne remontons pas trop loin. Disons sur le mois dernier.

Repensez aux difficultés que vous avez rencontrées le mois dernier. Est-ce une situation conflictuelle ? Des problèmes de santé ? Un comportement problématique (non acceptable) ? Inspirez-vous des exemples ci-dessus. Vous pouvez lister vos difficultés sur un brouillon à part.

Puis tentez de trouver 3 exemples illustrant 3 souffrances différentes qui vous ont affecté. Nommez ces 3 difficultés et décrivez en quoi elles représentent un problème pour vous. Puis reportez-les sur la fiche exercice après l'intitulé « Problème ① ».

Si vous en avez plus que 3, envisagez de les regrouper, ou s'ils sont bien distincts, gardez les 3 principaux. Vous pourrez élargir à 5 thèmes ultérieurement.

Le sempiternel « Comment ça va ? » marquant tout début d'échange quotidien est évalué par le questionnaire *WHO-5 Well-Being Index* de l'OMS. Les 5 questions interrogent sur comment vous vous êtes senti les 2 semaines passées. Mais on n'est pas encore au concept de Bonheur avec un grand B. Si vous souhaitez approfondir le sujet du bonheur, je vous recommande de lire le chapitre consacré en annexe 1 page 288.

On peut aussi citer le AHI (*Authentic Hapiness Inventory*) qui développe ce « comment ça va ? » sur 24 questions balayant quelques humeurs et situations (au travail, chez soi…).

Plus intéressant, je vous recommande la « roue de la vie » de Paul Meyer que vous pourrez adapter naturellement à votre situation. Vous pourrez ainsi mesurer la qualité de satisfaction dans les différents pans de votre vie, comme la vie familiale, intime, professionnelle, intellectuelle, culturelle, sociale, spirituelle, ou encore votre confort (financier/matériel), votre santé physique ou votre contribution au monde.

Figure 1 - Exemples de signes extérieurs que quelque chose ne va pas...

Bien !
Au fil de la première partie de cette méthode Théia, nous allons découvrir progressivement un diagramme illustrant tous les concepts et leurs intrications. Nous commençons dans ce premier chapitre par le plus observable, sous la forme de ces 2 premiers éléments – les symptômes intériorisés et extériorisés :

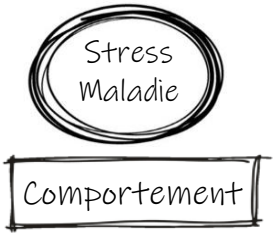


Figure 2 - Les symptômes

Nous allons enrichir ce diagramme au fil des chapitres, au fur et à mesure de la compréhension des concepts sous-jacents.

Voilà !
C'est ainsi que j'ai commencé à me questionner.
J'ai essayé d'améliorer mon attitude en appliquant quelques bons conseils comme les Accords toltèques (vous trouverez plus de commentaire sur ces accords toltèques en annexe 2 page 336), des exercices de gratitude, de la cohérence cardiaque et j'en passe… mais on ne se refait pas. Je n'arrivais pas à aller mieux.
Y'en a pas d'autres qui souffrent comme moi ?? E.T. téléphone maison !

J'ai donc commencé par chercher des raisons, et je me suis senti moins seul.

C'est parce que je suis hyper-truc !

En première instance, j'ai commencé par me plaindre, « faire mon Calimero » diraient mes proches.
Je ressens trop, je réfléchis trop, et ça m'épuise ; je suis trop cérébral et trop émotif à la fois ! Voilà la raison à tous mes maux !

Après m'être bien lamenté – la situation n'évoluant évidemment pas, je me suis demandé si d'autres que moi ressentaient trop et réfléchissaient trop.
J'ai identifié ces 2 aspects, mais nous allons voir qu'il existe plein d'outils disponibles pour s'auto-décerner des étiquettes.

Hyper-sensible

En premier diagnostic évident, j'ai commencé par accuser mon hypersensibilité.
Oui je m'émeus facilement, surtout devant le beau et le touchant. Mon cauchemar ? Les films ou scènes *kawai* (trop mignon, en japonais) qui me font verser de chaudes larmes !
J'achète un premier livre puis un second sur les hypersensibles, les parcours, réponds aux questionnaires incontournables qui me confirment le diagnostic. Car oui, je n'aime pas les vêtements qui grattent et je suis facilement gêné par le bruit ambiant.
Je poursuis et creuse en répondant au questionnaire d'Atypikoo et m'inscris même pour y trouver quelques « semblables ».

Immédiatement, je me sens enfin compris : « *we are not alone* » (nous ne sommes pas seuls), en référence à cette sensation de savoir que, quelque part, d'autres hypersensibles existent.
Elaine Aron, principale instigatrice de l'hypersensibilité (sous le nom HSP – *Highly Sensitive Person*) dès les années 90, indique[2] que 15-20% de la population est hyper-sensible. Super !

Je publiai même en 2020 un message sur LinkedIn évoquant le HPE (Haut Potentiel Emotionnel) illustré d'une *mindmap* (carte mentale) et affirmant : « Alors, HPE c'est quoi ? ça tient en 3 mots : hypersensibilité, perfectionnisme et ultra-logisme. »
Je compris bien plus tard le sens de HPE et tout l'amalgame erroné de ma publication – malgré la présence concomitante de ces caractéristiques chez moi mais qui n'étaient pas strictement liées, et surtout certainement pas regroupées sous l'intitulé chapeau « HPE ».
Comme nous le comprendrons plus loin dans la lecture.

[2] https://hsperson.com/

Voyons maintenant comment évaluer cette sensibilité.
Le questionnaire le plus connu en la matière est le HSPS (*Highly Sensitive Person Scale*) de Elaine Aron qui a peu ou prou dédié sa vie à ce sujet. A force, ça finit par se faire connaître ! 23 questions sur la sensibilité aux bruits, à la douleur, etc. On aurait pu ajouter si tu aimes les étiquettes qui grattent (vu dans un autre livre). On note aussi 2 questions sur l'énervement. Intéressant. Nous développerons le sujet de la colère...
J'ai trouvé de nombreux autres questionnaires (des livres "Hypersensible, hyperamoureux" ou "J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir" ou encore dans le Cerveau & psycho n°141) qui se ressemblent pas mal mais dont je doute d'une quelconque validation scientifique. Le plus vaste étant celui d'Atypikoo en 133 questions qui couvre une dizaine d'aspects intéressants de la sensibilité mais qui s'éloignent à mon sens du sujet (je pense au perfectionnisme par exemple qui n'est pas du tout systématiquement lié à la sensibilité, comme nous le comprendrons).
Finalement, je mentionne le récent CASS (*Clobert Adult Sensitivity Scale*) de Nathalie Clobert, validé en français, qui présente à la fois des qualités scientifiques mais aussi un découpage en plusieurs domaines : sensibilité esthétique, réactivité émotionnelle, tendance à la saturation et perception des subtilités.

Dans tous les cas, la question de savoir à partir de quel stade une personne est « hyper » sensible demeure. Quand Elaine Aron explique qu'environ 15-20% de la population est hypersensible, cela n'a aucun sens. Sur quelle base fixer un seuil à la sensibilité ? Il en va de la sensibilité comme de l'intelligence ou d'autres échelles : on peut reprendre le principe du QI en normant les scores de sensibilité et en décidant que les 2% ayant les plus hauts scores sont hypersensibles. Cette discussion se poursuit en annexe 1 (page 322).

Bon. Mais admettons que je sois hypersensible.
Au-delà de la sensibilité, je cogite trop ! Est-ce lié ? Ou autre chose ? En poursuivant mes lectures, je découvre le terme de « zèbre » et plein de symptômes dans lesquels je me reconnais.

Zèbre ou sur-efficient ou sur-prisedetête !

Dans mes pérégrinations webesques, je tombe sur le terme de zèbre (en lisant Jeanne Siaud-Facchin et le blog « Rayures et Ratures » entre autres) et je me reconnais. Ça fait du bien ! Je suis un extraterrestre mais j'ai des semblables sur Terre !
Je ne me sens pas adapté à ce monde, mais c'est normal ! et Jeanne Siaud-Facchin l'a théorisé : elle a choisi ce terme pour souligner la nature intensément différente et la personnalité atypique des surdoués, ainsi que leur façon unique de penser, d'être, de ressentir et d'agir, mettant en lumière les particularités qui les distinguent.

Ni une ni deux, je cours répondre à une paire de tests de QI sur Internet qui me trouvent un score de 130-135, donc à la limite du seuil de 130 déterminant le HPI (Haut Potentiel Intellectuel).
Soit dit en passant : attention à ces tests gratuits sur Internet. Un vrai test de QI demande 1 à 2 heures, et autant pour échanger sur les résultats. Nous revenons sur l'intelligence en annexe 1.

Et je suis bien avancé avec ça…
Quelques vidéos YouTube et podcasts Spotify plus tard, j'entends tout et son contraire. Certains disent que « sur-cognitif » et « sur-émotionnel » sont liés, d'autres que non, et dans tous les cas cela reste à démontrer et je n'en ai jamais trouvé de preuve valide.
Oui, je pense trop et tout le temps. Oui, une idée en amène une autre et cette pensée dite « arborescente » donne le tournis. Mais est-ce la raison de mon anxiété ? de ma créativité ? de mon imagination ? de ma rigueur (pour ne pas dire raideur) ?

Les tests de personnalité

Comment ne pas parler des quiz de personnalité, cet outil incontournable sur le chemin de la conscience de soi ?
A la suite de ces deux découvertes (hyper-sensibilité et hyper-prise-detête), j'entrepris de me tester avec de nombreux (près de 180… ai-je dit que j'avais un penchant obsessionnel ?) questionnaires de personnalité (voir Figure 41 page 331) que vous avez probablement croisés ou expérimentés vous-mêmes, en commençant par les questionnaires réputés dans le contexte professionnel comme le MBTI ou le DISC (dont je partage mon avis en annexe 2). Il en existe sur tous les sujets et tous les concepts, des très scientifiques Big Five et HEXACO aux troubles autistiques en passant par le stress, les vertus, les styles d'attachement et j'en passe.

Certainement, il y a quiz... et quiz. Vous n'aurez pas les mêmes questions et la même rigueur entre le Big Five et les quiz de webzines qui vous donnent quel héros de votre série préférée vous êtes, ou dans les magazines de l'été que je ne nommerai pas !
Il en existe sur les inclinaisons politiques ou le style d'humour, ou même sur les « langages de l'amour » (du livre de Gary Chapman) qui – malgré son aspect léger – me servit de socle à quelques échanges de couple fructueux.

C'est amusant, on peut lire dans les conclusions de ces tests une description qui nous correspond plutôt bien (au-delà de l'effet Barnum décrit ci-dessous), et ainsi on se sent moins seul.
On se compare, on cherche ses semblables. On s'identifie.
Dans le contexte personnel, j'ai passé le questionnaire de personnalité le plus connu et validé scientifiquement dénommé Big Five dont l'acronyme OCEAN aide à se remémorer des 5 grands traits de personnalité :

- Ouverture,
- Conscienciosité (le fait d'être consciencieux),

- Extraversion,
- Agréabilité,
- Névrosisme (ou neuroticisme selon les auteurs, qui veut dire instabilité émotionnelle).

Mais ce Big Five ne m'apprit pas grand-chose.
J'ai enfin exploré quelques questionnaires spécifiques sur le perfectionnisme, l'estime de soi, le bonheur ou la jalousie même ! Oui il en existe sur tous les sujets ! J'en référencerai quelques-uns dans les prochains chapitres de cette première partie, au fur et à mesure que nous découvrirons ces concepts.
Vous pourrez trouver ces tests gratuitement sur leurs sites consacrés ou d'autres sites très bien faits comme aprisme.blog ou psychomedia.qc.ca.

Vous avez déjà répondu à des tests glanés sur Internet et vous vous êtes super bien reconnu dans la description fournie à l'issue ? Attention, vous êtes peut-être victime de l'effet Barnum ! Ce biais décrit la tendance à vous reconnaître dans des descriptions potentiellement vagues.
Voyons l'exemple de la description suivante :

> « Vous avez besoin d'être aimé et admiré, et pourtant vous êtes critique avec vous-même. Vous avez certes des points faibles dans votre personnalité, mais vous savez généralement les compenser. Vous avez un potentiel considérable que vous n'avez pas encore utilisé à votre avantage. À l'extérieur vous êtes discipliné et vous savez vous contrôler, mais à l'intérieur vous tendez à être préoccupé et pas très sûr de vous-même. Parfois vous vous demandez sérieusement si vous avez pris la bonne décision ou fait ce qu'il fallait. Vous préférez une certaine dose de changement et de variété, et devenez insatisfait si on vous entoure de restrictions et de limitations. Vous vous flattez d'être un esprit indépendant ; et

> vous n'acceptez l'opinion d'autrui que dûment démontrée. Vous avez trouvé qu'il était maladroit de se révéler trop facilement aux autres. Par moments vous êtes très extraverti, bavard et sociable, tandis qu'à d'autres moments vous êtes introverti, circonspect et réservé. Certaines de vos aspirations tendent à être assez irréalistes. »

Vous vous reconnaissez ? Alors si je vous demande à quel point – de 0 à 5 – cette description vous correspond, vous me répondez… ? En moyenne, la réponse est de 4,3 (sur 5).
Attention donc à vous renseigner sur la rigueur des questionnaires auxquels vous pourriez répondre.

Au-delà de l'effet Barnum, il existe plein d'autres biais qui peuvent fausser les résultats à ces tests : la désirabilité sociale (valoriser son image), l'acquiescement (tendance à répondre 'oui'), la tendance centrale (répondre au milieu parce qu'on n'a pas d'avis), la réponse au hasard, la négativité (expériences négatives plus mémorisées que les positives), etc.

Je terminerai ce chapitre par une rapide appréciation qui finalement ouvrira la porte à la suite de ma quête.
Certains tests attribuent un libellé qui catégorise les individus (comme le MBTI) tandis que d'autres donnent un score moyen sur une échelle continue. Vous pourrez approfondir la différence catégorie *vs* continuum en annexe 1.
Le libellé tient à peu : selon l'humeur, vous pourrez changer de catégorie. C'est ainsi qu'en répondant au MBTI à plusieurs reprises, j'étais ENFJ en 2018 et INTJ en 2022. Pourquoi ?
Parce que je suis à peu près 50% introverti / 50% extraverti, de même que 50% pensée / 50% sentiment.

Synthèse

Ces premières recherches ainsi effectuées, j'ai posé quelques étiquettes sur mes particularités et me suis senti immédiatement moins particulier. Ces catégories m'ont rassuré. J'ai ainsi pu m'identifier, m'expliquer voire justifier mes comportements.
L'article sur les étiquettes du Psychologies Magazine d'avril 2022 approfondit la tendance croissante à se trouver un ou plusieurs labels et (souvent) s'auto-proclamer d'un label ou d'un autre.
Saverio Tomasella nous explique ainsi que c'est intrinsèquement une question d'identité, ce qui rejoint la question de pourquoi faire des tests de personnalité. Je clame mon appartenance à un groupe, et m'en sers aussi pour me dédouaner occasionnellement : « C'est pas ma faute, je suis hyper-truc ! »

Exercice : les étiquettes.
Et vous ? Avez-vous tenté d'expliquer par vous-même vos problèmes ? Vous avez sans doute quelques intuitions en tête… ?
Avez-vous répondu à certains des questionnaires de personnalité listés ci-dessus et en annexe ? Vous êtes-vous retrouvé dans les descriptions des profils ?

Clôturons ce chapitre sur une page de Charlie Brown en VO (d'une édition originale, mes excuses pour la qualité) qui dit en bref que nous n'avons pas de défaut, que ce sont des traits de caractère !

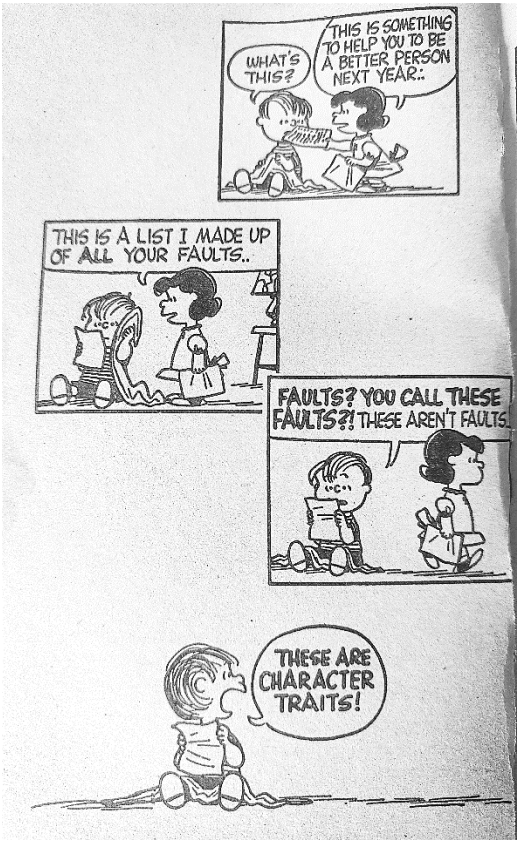


Figure 3 - Les traits de caractère, par Charles Schulz

Blague à part, nous sommes effectivement tous uniques.

Après toute cette exploration d'étiquettes et de questionnaires de personnalité, je n'étais pas beaucoup plus avancé. Ces questionnaires et même leurs articles scientifiques adjoints n'expliquaient pas grand-chose au final.
Je devais creuser, en commençant par la partie la plus visible de mon comportement.

Qu’est-ce qui me fait réagir ainsi ?

Nous avons vu dans les deux premiers chapitres que globalement, ça va, tout en vivant de manière répétée des émotions difficiles dans des situations courantes.
Les étiquettes « hyper-truc » ne m’aidant pas à comprendre toutes ces émotions vécues, j’entrepris d’observer mes propres réactions et me documenter sur les émotions, le stress, leur origine et leur incidence.

Qu’est ce qui me rend mal ?

Qui n’est pas mis à mal par une situation, un collègue, un partenaire de vie ou la réminiscence d’un événement douloureux passé par exemple ?
Qui ne ressent pas de stress de nos jours ?

Examinons de plus près ce processus aboutissant à mes réactions avec cette première illustration simplifiée :

Figure 4 - De l'événement aux réactions

Commençons par le commencement : qu’est-ce qui déclenche mes émotions négatives ou mon stress ? Quelles situations, quelles personnes, quels stimuli ?

Le stress est un bon indicateur.
Nous évaluons notre capacité à faire face à chaque événement en fonction de plein de critères complexes comme le style cognitif, les expériences passées, les compétences acquises, la confiance en soi (que nous développerons plus tard), etc. Si cette évaluation est positive, tout va bien ! Sinon, nous stressons.
Le stress apparaît donc lorsque la situation exige plus que nous ne pouvons répondre, lorsque les contraintes dépassent nos ressources, mettant ainsi en danger notre bien-être ou notre sécurité.
En résumé :

Contraintes > Ressources ➔ Stress

Le stress se révèle donc utile et a certainement grandement participé à la survie et l'expansion de notre espèce humaine, mais son effet reconnu sur la santé physique et mentale (lorsqu'il se présente de façon excessive et/ou durable) nous encourage à l'examiner de plus près.
Attention donc à la fréquence et l'intensité du stress.
Le niveau de stress se mesure (dans le sang) par dosage du cortisol au petit matin, mais laissons votre médecin juger de la pertinence de l'évaluer.

L'événement déclencheur du stress – nommé stresseur dans le jargon – peut prendre n'importe quelle forme, d'un danger externe réel à une relation conflictuelle en passant par une simple pensée fugace interne.
A vous de repenser aux situations qui vous mettent mal à l'aise et tenter de trouver quelle en est la cause. Cet exercice sera repris dans la synthèse de ce chapitre.

Mais le stress n'est pas la seule conséquence de ce débordement.

Emotions

Le stress s'accompagne de tout un lot d'émotions qui parfois même l'étouffent ou le dissimulent.

Il m'aura fallu bien des réécritures, des nœuds à la tête et des étirements pour parler d'émotions ! Etant moi-même autoproclamé hypersensible zébré, le sujet me tient à cœur. Lançons-nous !

Dans le déroulé partant de l'événement déclencheur de l'émotion et aboutissant à une réaction (internalisée ou externalisée), nous nous focalisons ici sur le tout début : comment nous recevons l'événement et le ressenti associé, en distinguant notre sensibilité de nos compétences émotionnelles (qui aident à conjuguer avec nos émotions et que nous verrons plus tard).

Commençons par une brève mise au point sur les émotions.
L'émotion est une réaction affective transitoire qui sert à produire une réaction à une situation et réguler l'état interne pour maintenir son intégrité.
L'émotion reflète véritablement ce que ressent la personne et sert d'indicateur précis de son état intérieur tout en jouant un rôle crucial dans la communication et les interactions humaines, favorisant une compréhension et une connexion profonde entre les individus.

Il ne faut pas confondre l'émotion avec le sentiment qui s'étaye sur une émotion ou se constitue d'un mélange d'émotions. Les émotions se distinguent également des humeurs par le fait qu'elles durent généralement quelques secondes ou quelques minutes, alors que les humeurs peuvent durer des heures ou des jours.

Chez nos lointains ancêtres et dans le reste du règne animal, les émotions sont apparues pour sélectionner les informations importantes et les mémoriser afin de survivre, se développer et se

reproduire. Elles permettent ainsi d'éviter les menaces et de rechercher ce qui fait du bien à l'organisme et aident donc à prendre des décisions. L'histoire nous a offert quelques exemples d'individus privés d'émotion (par accident) devenus incapables de choisir.

Les chercheurs successifs ont proposé des listes et représentations toujours plus riches d'émotions, tant positives (contentement, désir, émerveillement, joie, euphorie, plaisir, tendresse, fierté, excitation, etc) que négatives (chagrin, tristesse, peur, dégoût, impatience, fureur, ennui, envie, nostalgie, etc).
Toutefois, l'étude de différentes cultures et communautés ont révélé 5 émotions « de base » dites émotions primaires, au sens où le visage les exprime de manière similaire partout dans le monde, ce qui les rend reconnaissables de manière universelle. Ces 5 émotions sont la peur, la colère, la joie, la tristesse et le dégoût.
J'ajoute ici une brève note sur la colère qui – nous le verrons plus loin – revêt en fait de nombreuses formes…
Les autres émotions, complexes, seraient des combinaisons d'émotions simples comme représenté ci-dessous dans cette roue de Robert Plutchik :

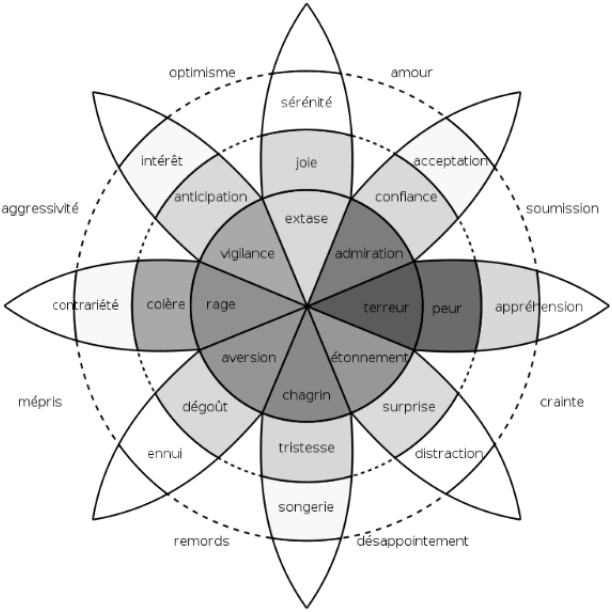


Figure 5 - La roue des émotions de Robert Plutchik

Ici, nous retrouvons seulement 4 émotions fondamentales primaires (la peur, la colère, la joie, la tristesse) qui s'associent pour donner 4 autres émotions secondaires (la confiance, le dégoût, l'anticipation et la surprise). Enfin chacune de ces émotions de base peut s'exprimer à divers degrés d'intensité, ce qui se traduit par le grand nombre de mots existants pour les décrire, et se combiner l'une à l'autre pour former des émotions différentes.

Je conclus sur la représentation proposée par Russell et Lemay dans leur modèle à 2 dimensions caractérisant une émotion : son intensité (ou degré d'activation) et sa positivité (ou valence positive).

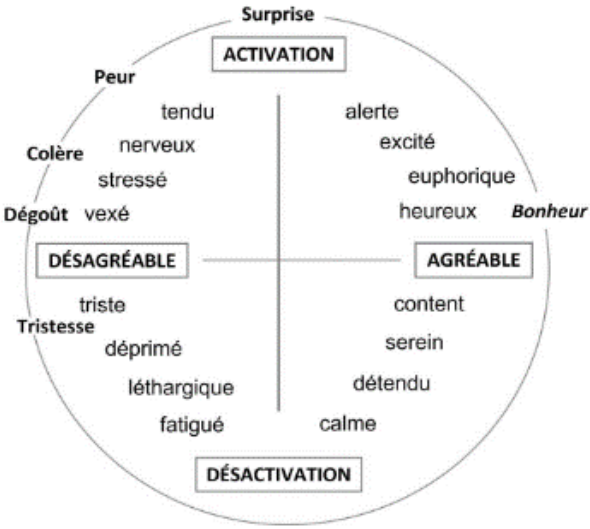


Figure 6 – Le circonplexe des émotions, de Russell et Lemay

L'évaluation elle-même de nos émotions (*appraisal* en anglais), processus complexe s'il en est, implique la mémoire, le tempérament (la part innée de la personnalité), l'optimisme, l'estime de soi, le raisonnement cognitif et d'autres encore, et fait l'objet de diagrammes qui vous donneraient la migraine. Vous pourrez étudier les travaux de Sander et Scherer entre autres (si vous aimez les migraines).

Bref, ce sujet des émotions passionne et il y a de quoi ! Car les émotions guident nos comportements, impactent notre entourage, causent des maux bien graves.
Les compétences émotionnelles – cette capacité à conjuguer avec nos émotions et celles d'autrui – seront développées plus loin.

Aux sentiments s'oppose la raison.
Examinons maintenant nos pensées.

Pensées

> Sous chaque pensée gît un affect.
> Friedrich Nietzsche

Comment ne pas citer le fameux « *cognito ergo sum* », en français : « Je pense donc je suis » de Descartes ?
En fait non : nous ne sommes pas que pensées, et l'époque du diktat de la raison est révolue.
Néanmoins, elle tient sa place – d'autant plus chez un cartésien comme moi.
Toute la construction mentale subtile et complexe débouchant sur nos pensées est l'objet de toute la suite de cette première partie du livre, aussi nous expliquerons bien en détail comment nos pensées se forment.

Pensées et émotions sont-elles liées ou indépendantes ?
Je représentais sur le diagramme introduisant ce chapitre un tandem pensées-émotions.
Naturellement, nous concevons aisément que nos pensées procurent des émotions. Par exemple, c'est en jugeant du comportement d'une personne qui me double dans une file d'attente que je ressens de la colère. C'est en imaginant les conséquences d'un échec que j'ai peur.
Toutefois, lorsque nous jugeons, pensons ou émettons un avis, c'est au fond toujours un affect qui détermine la pensée.

D'où une flèche à double sens :

Cela étant, je ne m'appesantirai pas sur ce binôme et m'éviterai le débat de leur interaction, car l'œuf est à la poule ce que la pensée est à l'émotion.

Dans une situation donnée, l'association pensée-émotion (qui génère la réaction) détermine votre fonctionnement. Jeffrey Young parle de « mode de fonctionnement ». Selon les situations, vous pouvez vivre différents modes, voire traverser plusieurs modes au sein d'une même situation.

Synthèse

Voici en synthèse ce que nous avons vu dans ce chapitre :

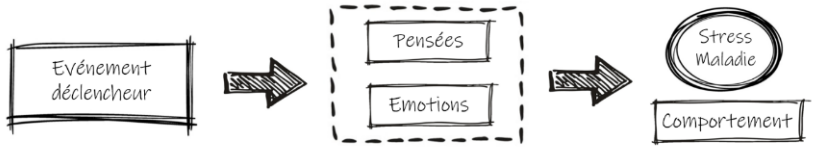


Figure 7 – De l'événement aux réactions

Le duo pensée-émotion est un mode de fonctionnement à un instant T dans une situation donnée, occasionnant une réaction.
En fin de compte, la personnalité peut être interprétée comme les pensées, réponses émotionnelles et comportements caractéris-

tiques d'une personne. Nous retrouvons le triptyque pensée – émotion – comportement, ou cerveau – cœur – corps.

Nous avons donc décrit dans ce chapitre les grands concepts les plus entendables et facilement observables de notre personnalité expliquant comment nous réagissons aux diverses situations de la vie.

Exercice : décrire la réaction à une situation.
Reprenez les 3 difficultés décrites dans votre fiche exercice.
Pour chacune, retrouvez une situation concrète du mois passé qui vous a fait souffrir et tentez de synthétiser dans la fiche exercice à cette ②ème étape :

- L'événement qui a déclenché la réaction (le stresseur),
- Les émotions et le stress que vous avez ressentis,
- Les pensées qui accompagnaient ces émotions,
- La réaction en résultant (comportement, symptôme intériorisé ou extériorisé).

Nous voyons donc que les souffrances sont observables par des pensées, des émotions et des comportements en résultant. Et ça se répète : une situation induit une réaction.

Bien.
Sauf qu'une même situation chez une autre personne ne provoque pas du tout la même réaction ! Et réciproquement, vous avez déjà dû être surpris de la réaction d'une autre personne, au point de ne pas la comprendre.
Certes nous sommes tous différents, mais en quoi ?
Qu'est ce qui fait qu'un autre réagisse différemment ?

Les autres ingrédients assaisonnants

Après avoir identifié les grandes étiquettes décrivant notre personnalité et le processus de réaction à un événement stressant, nous allons maintenant aborder notre manière unique de répondre à l'événement – ce qui pimente notre existence.

Confiance en soi

Tout d'abord, comme nous l'avons évoqué précédemment, la première raison de stresser, c'est de croire qu'on n'y arrivera pas.
La confiance en soi est le sentiment d'avoir la capacité à réussir dans une tâche donnée. Nous évaluons intuitivement à quel point nous pensons y arriver. La confiance dépend donc de la tâche : vous pouvez être confiant pour réparer un vélo et pas pour faire votre déclaration d'impôts correctement. Ou vice versa (pour ma part…).

Attention à ne pas confondre avec l'estime de soi ! ce sont 2 concepts bien différents maladroitement confondus. L'estime de soi est l'évaluation subjective qu'une personne fait de sa propre valeur.
L'estime de soi est plus ancrée et structurante, et renvoie à des constructions plus profondes et inconscientes que nous verrons plus loin.
On peut donc parfaitement avoir une faible estime « générale » de soi et pour autant être confiant. Par exemple, je peux douter de ma valeur en général (cf le syndrome de l'imposteur) mais savoir que je suis compétent dans un domaine spécifique ou pour réaliser une tâche spécifique. Et réciproquement, avoir une bonne estime de moi tout en reconnaissant que je ne sais pas résoudre un problème ou réparer quelque chose.

Style d'attachement

Vous avez peut-être déjà entendu parler du style d'attachement ? Il influence la manière dont on perçoit et répond émotionnellement dans nos relations et surtout dans notre couple.

Prenons l'exemple d'un événement dans la vie de couple générant des émotions désagréables – un désaccord, une confrontation, l'absence de l'être aimé…
Quelque chose de déplaisant se passe en soi.
Certains craignent la rupture quand d'autres s'isolent et se renferment. Les uns peuvent par exemple exprimer leur jalousie et les autres manger du chocolat (ou boire…).

Ce style d'attachement se crée dans la petite enfance au contact de nos parents et va perdurer à l'âge adulte. Il se caractérise par 2 dimensions distinctes : l'anxiété et l'évitement.

L'anxiété reflète la peur de perdre l'autre (qui trahit la peur de se retrouver seul). Les personnes qui ont un niveau élevé d'anxiété liée à la relation ont davantage tendance à se demander si leur partenaire les aime vraiment et ont plus souvent peur d'être rejetées. Le niveau d'anxiété est notamment lié aux croyances concernant sa propre valeur (estime de soi dont nous reparlerons plus loin) et aux attentes d'être accepté ou rejeté par les autres.

L'évitement est une stratégie qui consiste à se protéger en fuyant les sentiments désagréables. Nous reparlerons d'évitement dans le chapitre sur les stratégies de gestion du stress (page 61). Les personnes dont le niveau d'évitement est élevé ont tendance à se sentir mal à l'aise de dépendre de leurs partenaires (avant tout au sens émotionnel). Le niveau d'évitement est notamment lié aux croyances concernant les autres.

Nous avons tous une part d'anxiété et une part d'évitement.
Nous distinguons donc 4 styles d'attachement :

- *Secure*. Ce style indique le sentiment positif qu'on a de sa propre valeur ainsi que la conviction que les autres sont en général disponibles et aidants en cas de besoin et qu'ils nous acceptent tels que nous sommes. Ce style représente 50% de la population et tend à diminuer au profit des 3 autres profils dits « *insecure* » ;
- Anxieux/ambivalent/préoccupé (selon les auteurs). L'anxiété domine et génère (par anticipation) de la crainte d'être abandonné et de se retrouver seul. L'anxieux pense beaucoup, se préoccupe de tout, tombe vite amoureux et peut se montrer fusionnel jusqu'à la dépendance affective. Ce style se caractérise par le sentiment d'avoir peu de valeur (cf estime de soi encore une fois !) et beaucoup d'attentes (de réconfort, de réassurance) envers le partenaire. Ce style se trouve dans 15-20% de la population ;
- Evitant/détaché. Afin de se protéger de ses émotions négatives, l'évitant se détache autant que possible et fuit. Il affiche un comportement indifférent ou absent, se referme. Il peut présenter des addictions (sport, travail, drogue…) pour se couper au maximum de ses émotions. Il n'a pas d'attente car il préfère ne pas compter sur les autres pour s'éviter toute déception, privilégiant son autonomie, souvent au détriment de ses relations intimes. Ce style décrit 20-25% de la population et montre une tendance à la hausse ;
- Désorganisé. Ce terme décrit un défaut de structure stable de fonctionnement, pouvant emprunter aux styles anxieux et évitant. Par exemple, une personne désorganisée réagira à une situation contrariante en disparaissant, puis d'un coup en suppliant l'autre de revenir, pour le rejeter brutalement et enfin revenir en pleurant. Si l'un des 2 styles peut prédominer « par défaut », la personne désorganisée pourra brutalement changer de l'un à l'autre. Ce style augmente le risque de fragilité et de troubles de personnalité. Les personnes

désorganisées représentaient 5% de la population dans les études d'il y a 1 ou 2 décennies, mais leur part monte à 10-20% aujourd'hui.

Bref, on distingue ainsi 4 styles que l'on peut représenter sur 2 axes d'anxiété et d'évitement comme illustré ci-dessous pour mon « cas » (le point en bas à droite, très anxieux mais pas évitant) :

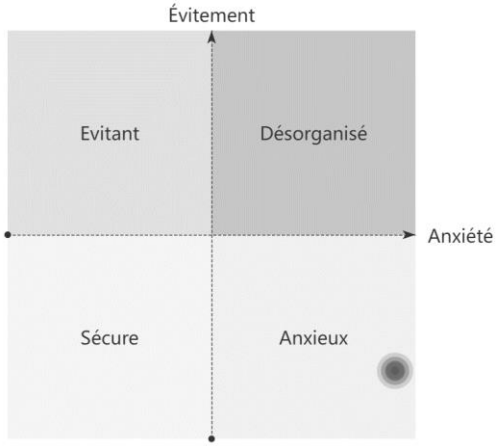


Figure 8 - Style d'attachement, selon l'anxiété et l'évitement

Vous trouverez en ligne de nombreuses informations traitant du style d'attachement, comme les interventions de Gwénaëlle Persiaux.

Exercice : style d'attachement.
Et vous ? Arrivez-vous par ces simples descriptions à positionner votre degré d'anxiété et d'évitement ?
Si ce n'est pas le cas – ou si vous voulez outiller votre évaluation, vous pouvez répondre au questionnaire ECR-R (*Experiences in Close Relationships-Revised*) traduit en français.
Note : cette information n'est pas à reporter sur la fiche exercice.

Vous comprenez donc l'impact que ce style d'attachement a sur notre approche de toute situation titillant le lien ? Tant dans les pensées que dans les émotions induites, ce style d'attachement conditionnera notre appréciation d'une situation relationnelle.

D'où vient ce style d'attachement ? Comment se construit-il ? Quels facteurs amènent une personne à avoir tel ou tel autre style d'attachement ? Patience… les réponses à ces questions arrivent…

Culture, morale, règles sociales

> L'homme est un animal social.
>
> Aristote

Aristote parle plutôt d'animal social au sens « politique », car nous vivons par nature en communauté et donc, nos liens sociaux comptent grandement dans notre bonheur.
A ce titre, l'homme doit se conformer pour être dans sa communauté avec tous les travers que cela peut présenter : fragilité au jugement des autres, injonction externe, impossibilité d'être soi. Et à la clé le sentiment d'être inadapté au monde.

Ne prêtons-nous pas à chaque communauté (religieuse, sociale, démographique, nationale…) des codes, des règles, des spécificités – qui d'ailleurs forment son identité et resserrent les liens au sein de chacune ?

Naturellement, ces traits grossiers révoltent, comme toute généralisation. Toutefois, nous y reconnaissons une part de vérité.

Alors que les mœurs se libèrent, les réseaux dits sociaux prônent le paraître et la norme et facilitent l'éviction et le harcèlement. Dès lors, comment grandir en se forgeant une identité saine ? Comment vivre notre individualité en paix ?
Pour ma part, voilà longtemps que j'ai quitté les réseaux sociaux (personnels) et je m'échappe en m'abreuvant de sketchs où ces humoristes et chroniqueurs radios m'offrent cette catharsis de pouvoir fantasmer d'une liberté de parole et de comportement.

En tous cas, qu'on le veuille ou non – à moins de vivre en berger ermite isolé, nous exerçons consciemment ou non un contrôle sur nos pensées, de nos émotions et donc de notre comportement. Notre morale juge constamment et influence donc *in fine* nos réactions du quotidien.
Pour mieux nous fondre dans notre communauté.

Clairement, nous entendons de plus en plus parler de sensibilité et de liberté d'être, mais pourquoi ?
Je penche personnellement – et je n'ai à ce jour pas assez creusé la question pour y répondre formellement mais après tout l'intuition sert à ça ! – pour une raison de notre époque : les mœurs dictées par nos religions s'étiolant petit à petit, la rigidité se fissurant, le « qu'en dira-t-on ? » ne suscitant plus aucun émoi, les sensibles n'ont plus à taire leurs états émotifs et s'offrent ainsi la liberté d'écouter leur ressenti intérieur.
Je repense à ma mère (née en 39) dont le vécu des premières années (de guerre donc) a forcément exigé de se créer une carapace émotionnelle imperméable.
Nous pouvons nous réjouir de pouvoir être, ressentir et exprimer, même si nous devons aussi acquérir toutes les compétences émotionnelles pour conjuguer avec ces émotions que nous écoutons à présent.

Synthèse

Résumons donc ce que nous avons vu jusqu'ici en ajoutant à notre diagramme ces 3 ingrédients modérateurs (voir en annexe 2 page 318 pour comprendre mieux le sens de modérateur) :

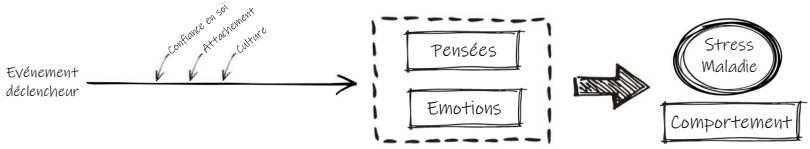


Figure 9 - Modération par la confiance, l'attachement et la culture

Vous le devinez, cette longue flèche laisse la place pour un quatrième modérateur que nous découvrirons dans le prochain chapitre !

Tout va bien ?
Ça se complique petit à petit… J'espère ne pas vous perdre en chemin ?
Plus probable, vous vous demandez probablement où tout cela va nous conduire… et très franchement, quand j'en étais là dans ma quête introspective, je me sentais totalement perdu aussi !
Ne fléchissez pas trop.
Les explications arrivent. A commencer par la compréhension de notre manière de gérer nos émotions et y réagir. C'est vague ? Tournez la page…

Comment ça je gère mal ?

Au-delà des premiers facteurs modérateurs (vus au chapitre précédent) qui caractérisent la genèse du binôme pensées-émotions, je pressens également des différences importantes entre individus concernant la manière de gérer l'effet produit par la situation inconfortable.
C'est ce que nous allons aborder dans ce chapitre : comment chacun gère de son mieux.

Gestion des émotions

Pour commencer, comment nous accommodons-nous à ces émotions qui nous traversent ?
Nous avons parlé de sensibilité élevée, et d'émotions ressenties : une forte sensibilité occasionne une réception amplifiée des émotions.
Mais qu'en faisons-nous ?
Certains ne semblent-ils pas mieux gérer leurs émotions que d'autres, quelle que soit leur sensibilité ?

Eh bien oui : nous avons des compétences émotionnelles.
Les compétences émotionnelles (CE) – comme leur nom l'indique ! – sont des compétences dans l'art de gérer les émotions.
Dans les modèles récents de compétences émotionnelles (voir les livres référencés en annexe), nous distinguons 5 compétences qui s'appliquent à ses propres émotions (intrapersonnel) et à celles des autres (interpersonnel) : identification, compréhension, régulation, expression et utilisation, reprises dans le tableau ci-dessous :

	Mes émotions (intrapersonnel)	Les émotions des autres (interpersonnel)
Identifier	J'identifie et nomme mes émotions	J'identifie les émotions des autres
Comprendre	Je comprends mes émotions	Je comprends celles des autres
Réguler	Je sais réguler mes émotions en fonction du contexte	Je peux aider les autres dans la régulation de leurs émotions (?)
Exprimer	Je sais exprimer mes émotions et les besoins associés	J'aide les autres à exprimer leurs émotions et leurs besoins (?)
Utiliser	Je sais utiliser mes émotions pour mieux choisir et agir dans ma vie	Je prends en compte les émotions des autres pour mieux vivre en harmonie.

Tableau 1 - Les 5 compétences émotionnelles

Note : la régulation et l'expression des émotions des autres (deux cases marquées d'un ?) ne me paraissent pas pertinents. Mais c'est un détail.

Parmi ces 5 CE, la régulation émotionnelle mérite une attention particulière. La régulation émotionnelle consiste à utiliser une ou plusieurs stratégie(s) destinée(s) à accroître, maintenir ou réduire la réaction émotionnelle. A ce titre, elle sera traitée dans le chapitre sur les stratégies (voir page 61).

Pour chacune des compétences, nous distinguons 3 niveaux de maîtrise :

1. Avoir les connaissances elles-mêmes,
2. Avoir l'habileté à appliquer ses connaissances,
3. Avoir le trait (au sens disposition naturelle) à se comporter d'une manière ou une autre.

Ces compétences existent donc en aptitude innée (prédisposition), mais elles peuvent aussi s'acquérir et se développer à tout moment de la vie avec des formations adaptées. Nous verrons cela en seconde partie.

Note : vous avez peut-être entendu parler d'intelligence émotionnelle (IE), terme démocratisé par Daniel Goleman dans les années 90 ? L'intelligence émotionnelle décrit cet ensemble inné + acquis (trait + habileté). Son évaluation donnerait un quotient émotionnel (QE). Ceci dit, je préfère parler de CE uniquement, car IE et QE laissent penser qu'il en va de l'émotion comme de l'intelligence, ce qui est faux, essentiellement parce que le QI ne peut pas se développer, contrairement aux compétences émotionnelles.

Ainsi, les compétences de gestion des émotions permettent de contrebalancer une forte sensibilité, ce qui fait que certaines personnes particulièrement sensibles paraissent « à vif », à fleur de peau, quand d'autres savent mieux gérer leurs tempêtes émotionnelles.
J'avancerais donc que plus on est sensible et plus il sera bienvenu de savoir (ou d'apprendre à) jongler avec ses émotions débordantes.

Spiderman nous l'exprime bien : « Un grand pouvoir implique de grandes responsabilités ». Ici, j'y donne le sens où le flot d'émotions ressenties nécessite d'apprendre à les gérer. Car oui, la bonne nouvelle c'est que cela s'apprend.

Vous vous souvenez, je mentionnais plus haut un *post* LinkedIn où je m'auto-proclamais HPE. Je souhaite en profiter ici pour éclaircir ce terme HPE.
L'appellation « Haut Potentiel Emotionnel » (HPE) serait au quotient émotionnel (QE) et à l'intelligence émotionnelle (IE) ce que le HPI est au QI. Mais, hormis la remarque précédente sur le terme IE inapproprié à mon goût, le HPE peut malgré tout avoir un sens et

désigner des personnes particulièrement expertes dans les 5 compétences évoquées.
En tous cas, j'incluais dans ce *post* des notions qui n'avaient rien à voir avec HPE.
Voilà pour l'*erratum*.

Plusieurs questionnaires ont été développés pour mesurer les compétences émotionnelles, que je vous encourage à utiliser pour vous tester et mieux appréhender ce sujet :

- Le PEC (*Profile of Emotional Competence*) est le questionnaire (en 50 items) reprenant le modèle à 5 compétences que je mentionne ci-dessus, disponible en ligne en partie gratuitement ;
- Le SSEIT (*Schutte Self Report Emotional Intelligence Test*) comporte 33 questions qui évaluent peu ou prou les compétences sus-citées ;
- Le TEIQue (*Trait Emotional Intelligence Questionnaire*) existe en 144 items ou 30 dans sa version courte (TEIQue-SF), que vous pouvez remplir en ligne également. Néanmoins, les 4 facteurs analysés (bien-être, maîtrise de soi, émotivité et sociabilité) s'éloignent fortement des modèles modernes ;
- On trouve également 2 tests spécifiques sur la régulation émotionnelle (l'une des compétences) : le DERS (*Difficulties in Emotion Regulation Scale*) et l'ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*) validés en français. Nous retrouverons la régulation émotionnelle dans le prochain chapitre sur les stratégies de *coping*.

Exercice : la gestion des émotions.
Comment vous situez-vous en termes de compétences émotionnelles ? Vous pouvez commencer par y réfléchir par vous-même, avant de répondre à l'un des questionnaires ci-dessus (je recommande le PEC !).

Une fois le questionnaire répondu, êtes-vous surpris des 10 scores obtenus ? Prenez un temps pour les analyser et intégrer le résultat.
Si vous combinez une sensibilité élevée (évaluée ci-dessus page 33) et des CE faibles, pensez-vous faire l'expérience de subir vos tumultes émotionnels ? Votre entourage vous a-t-il fait la remarque que vous étiez à fleur de peau, ou trop susceptible… ?
Note : cette information n'est pas à reporter sur la fiche exercice.

Après avoir vu comment nous parvenons à gérer nos émotions, voyons les différentes manières de réagir à une émotion déplaisante et au stress.

Stratégies de *coping*

Les stratégies dites de *coping*[3] en anglais (traduit par stratégies d'adaptation ou processus de maîtrise, *cope* voulant dire « gérer » ou « faire face ») sont des méthodes et techniques volontaires et conscientes par lesquelles nous choisissons délibérément une réponse à un stresseur (interne et/ou externe).

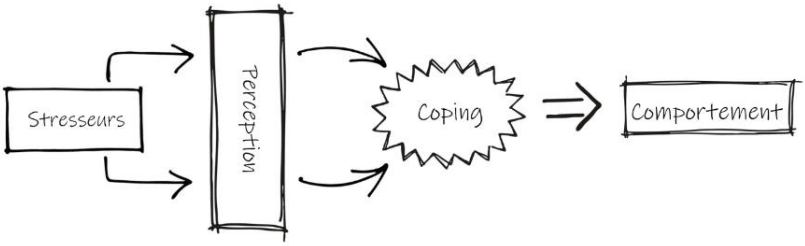


Figure 10 - Intervention du coping dans la gestion du stress

[3] Par la suite, je continuerai d'employer le terme anglais de *coping* que vous retrouverez dans toute la littérature francophone consacrée.

Note : on les oppose couramment aux mécanismes de défense considérés comme involontaires et étudiés dans des cadres plus cliniques de troubles psychologiques.

Les stratégies se regroupent en familles, et une fois n'est pas coutume, la recherche progresse et les auteurs divergent sur leurs modèles. En synthèse, nous retrouvons 3 familles de stratégies : celles centrées sur le problème ou sur l'émotion, ou les stratégies de fuite.

⇨ Stratégies centrées sur le problème

Ces stratégies consistent à chercher activement une solution au problème ou réinterpréter la situation, par exemple :

- L'analyse consiste à approcher le problème avec un angle analytique de type problème-solution ;
- La réinterprétation positive permet de voir les choses autrement, à trouver du positif même dans une situation contrariante ;
- Le soutien instrumental incite à aller demander de l'aide au sujet du problème (à ne pas confondre avec le soutien émotionnel ci-dessous).

⇨ Stratégies centrées sur l'émotion

Ces stratégies centrées sur l'émotion provoquée par la situation visent à réduire la détresse émotionnelle associée à la situation, par exemple :

- L'acceptation de l'émotion/du stress est souvent bénéfique en conduisant à l'apaisement ;
- Le blâme, à l'inverse, culpabilise, ce qui ne fait pas avancer les choses ;
- La rumination est une pensée involontaire et répétitive dont on peine à sortir ;
- L'agression survient quand l'émotion tourne en colère et que vous la dirigez vers l'extérieur ;
- L'humour – et pourquoi pas !? – permet d'alléger l'émotion. Quand c'est possible... ;

- Le soutien émotionnel consiste à demander de l'aide à d'autres (écoute ou conseil) pour apaiser l'émotion ;
- La spiritualité/religion est une sorte de soutien émotionnel qu'on peut trouver en soi.

⇨ Stratégies de fuite

Ces dernières stratégies tentent d'éviter le problème ou l'émotion, parmi lesquelles on retrouve :

- Le déni, c'est-à-dire le refus de la réalité de la situation ;
- Le désengagement, lié à des pensées de type « de toutes manières je n'y arriverai pas » menant à l'abandon ;
- La distraction par tous les moyens disponibles (écrans, sorties, shopping, …). Tout est bon pour penser à autre chose !
- L'addiction enfin (alcool, drogue, jeux vidéo ou d'argent...), comme échappatoire ultime mais délétère pour l'émotion et le stress.

J'ai pour ma part recueilli et synthétisé ces stratégies analysées par les questionnaires proposés par ces auteurs et choisi de les représenter sur 2 axes :

1. Si elles sont tournées vers l'intérieur (soi) ou l'extérieur (l'événement stressant, les autres, l'environnement) ;
2. Si elles s'apparentent à une posture engagée/impliquée ou désengagée/désimpliquée.

Après tout, être centré sur le problème ou sur l'émotion n'est qu'une polarité du duo pensées-émotions discuté précédemment. Dans les deux cas, l'essentiel est de savoir si l'on agit ou pas…

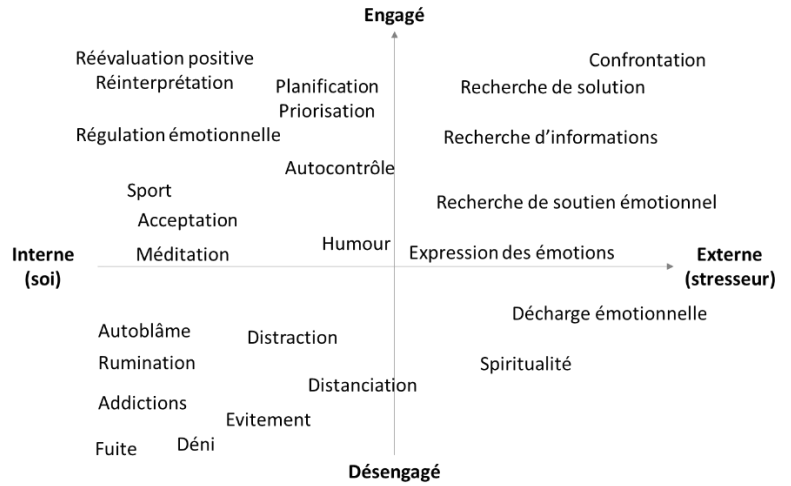


Figure 11 - Les stratégies de coping, selon internalité et engagement

Une autre représentation reprend le triangle passif / agressif / affirmation de soi proposé par Jean Cottraux :

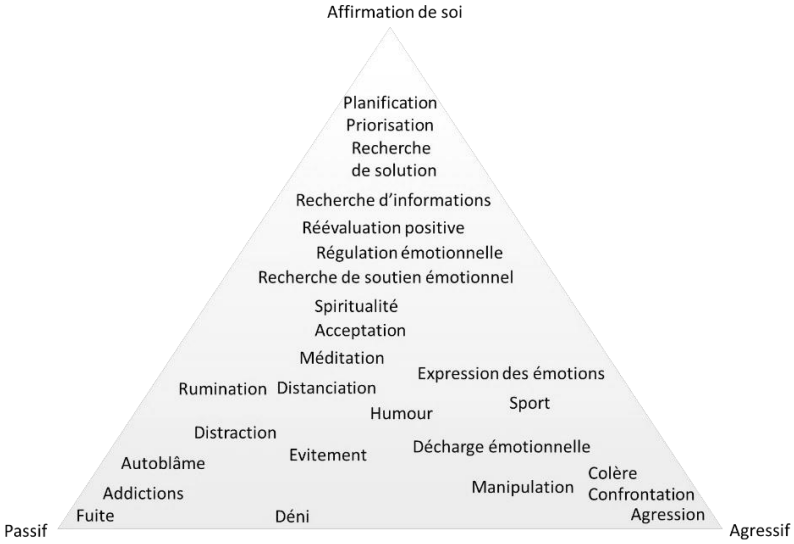


Figure 12 – Les stratégies de coping, selon le triangle de Cottraux

Bien sûr, dans ces deux illustrations, le placement précis de chaque stratégie sur ces axes est discutable.
Mais quelle que soit la représentation – et donc les concepts auxquels le *coping* fait référence, l'essentiel est de pouvoir se reconnaître et identifier ses propres stratégies, mais aussi de prendre conscience de la grande diversité de stratégies pour (nous le verrons en seconde partie) enrichir notre palette de réactions.

Exercice : les stratégies de *coping*.
A la lecture de toutes ces stratégies, vous devez raisonnablement retrouver celles que vous utilisez couramment, et peut-être même les associer aux situations qui les déclenchent ?
Si vous êtes intéressé par remplir un questionnaire pour identifier vos stratégies de coping de manière plus objective, vous pouvez combiner les résultats de plusieurs questionnaires : le Brief COPE, le WCC-R (*Ways of Coping Checklist Revised*) ou le CISS (*Coping Inventory for Stressful Situations*).

Puis repensez aux 3 situations déplaisantes décrites dans la fiche exercice, replongez-vous dedans et décortiquez-les : arrivez-vous à identifier les stratégies de *coping* que vous avez employées ? Reportez ces stratégies en ③ sur la fiche exercice.
La formalisation vous invite à noter (à 5 niveaux de -- à ++ par exemple) le bénéfice à court terme (CT) et long terme (LT) de vos stratégies, c'est-à-dire si votre réaction a servi positivement au moment de la situation (CT) et quelques temps plus tard (LT). Vous pourrez ainsi vous interroger (avec quelques jours de recul) si vos stratégies fonctionnent !
Pour cet exercice, n'hésitez pas à interroger votre entourage qui peut vous offrir un point de vue extérieur plus objectif, car – nous le verrons – vous risquez de refuser de reconnaître l'emploi de certaines stratégies connotées négativement.

Toutes ces stratégies n'ont pas la même efficacité.
Une stratégie de *coping* est dite adéquate si elle permet à l'individu de maîtriser la situation stressante ou de diminuer son impact sur son bien-être physique et psychique. Elle est donc associée à une bonne estime de soi, peu de stress perçu (résultant) et peu de souffrance psychologique.

L'efficacité d'une stratégie de *coping* dépend aussi des caractéristiques de la situation (durée, contrôlabilité du stresseur, etc).
J'ai pu lire que les stratégies centrées sur le problème marchaient mieux que celles centrées sur l'émotion, sans parler de la fuite qui serait la pire ! Ces études analysent les stratégies employées et les rapprochent typiquement de l'état émotionnel/dépressif de l'individu. Mais voilà tout le problème des corrélations (cf annexe 1) : est-ce que le mauvais choix de stratégies augmente le risque de dépression ? n'est-ce pas que les personnes à tendance dépressive choisissent des stratégies inadaptées ? Ou que, plus subtil encore, des blessures profondes ou un tempérament inné à tendance anxieuse et passive (notion que nous verrons plus tard) causent le choix de stratégies inadaptées et l'état dépressif ?

A mon sens, l'usage efficace des stratégies est plus subtil que ça : un *coping* émotionnel peut tout à fait être utile à court terme. Il évite de se sentir trop mal sur l'instant et temporise le travail cognitif, permettant dans un second temps d'évaluer la situation de façon plus réaliste et d'en chercher des solutions (donc de mettre en place des stratégies centrées sur le problème). Néanmoins, la stratégie d'évitement ne marche pas au long terme car elle ne résout rien.
De plus, un *coping* centré sur le problème ne peut s'avérer réellement efficace que si la situation est contrôlable. Face à un événement incontrôlable, les efforts répétés sont inutiles et épuisants, et une stratégie émotionnelle évitante (répressive) peut s'avérer plus adaptée, car elle protège l'estime de soi et permet de ne pas être submergé par la détresse.

Nous observons donc que selon la situation, changer de stratégie – voire même essayer successivement plusieurs stratégies – apporte une flexibilité certainement bénéfique.

En résumé, il semblerait que les stratégies de *coping* centrées sur la régulation de la détresse émotionnelle et les stratégies d'évitement des situations stressantes soient adaptées et efficaces surtout à court terme. Dans les situations où il est possible d'agir pour modifier les conditions à l'origine du stress, ces formes de *coping* ne devraient pas être sur-utilisées, et encore moins se substituer à la mise en œuvre de stratégies orientées vers la résolution de problèmes.

In fine, notre résilience, c'est-à-dire notre capacité à faire face aux dangers perçus à l'intérieur de nous dans une situation donnée, mobilise ces stratégies de *coping* et requiert donc de mûrir dans le choix de stratégies adaptées à chaque situation.

Note : ces stratégies de *coping* impliquent d'autres facteurs comme le tempérament (que nous verrons page 132) et la tendance à l'internalisation (voir page 308) incluant le Locus of Control (voir page 309) ainsi que l'auto-efficacité.

Synthèse

Récapitulons.
Un événement (stresseur), modulé par des caractéristiques personnelles comme la confiance en soi, le style d'attachement, la culture et les stratégies de *coping*, génère des pensées et émotions qui à leur tour s'externalisent en comportement ou s'internalisent en stress et somatisation.

Voici où nous en sommes :

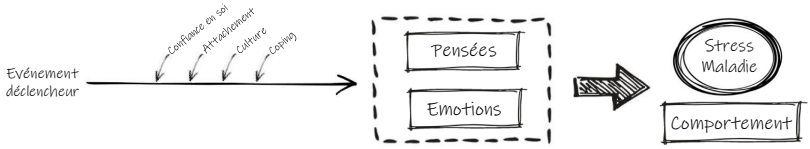


Figure 13 - Modération par le coping

Vous vous en doutez : nous sommes encore loin d'avoir tout compris ! Car ce fonctionnement conscient et visible n'explique pas tout.

J'observe que certains stresseurs me touchent plus que d'autres. J'ai une sensibilité ciblée. Par exemple, je n'ai pas de crainte ou de peur générale. Il m'arrive de ne pas fermer la porte de chez moi car la perspective de me faire voler ne m'inquiète pas. *A contrario*, évoquer que j'ai mal fait quelque chose me provoque immédiatement une réaction défensive.
On me dit « perfectionniste ».
Pourquoi ? Qu'est-ce que cela décrit de moi ?

Est-ce vraiment moi ?

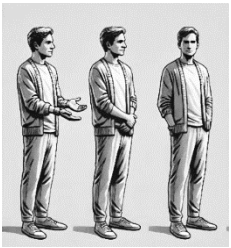
Si je demandais à mon entourage deux qualificatifs pour me décrire, je pense qu'il me répondrait « perfectionniste » et « gentil ».
Cela me décrit, me définit, induit des qualités dont je suis fier.
Mais qu'est-ce que ce perfectionnisme ? est-ce que le fait d'être perfectionniste n'induirait pas une sensibilité accrue aux événements remettant en cause ma recherche de perfection ? Ou bien serait-ce l'inverse (ma sensibilité causant mon perfectionnisme) ?
Et ce perfectionnisme m'identifie-t-il ?

Masque

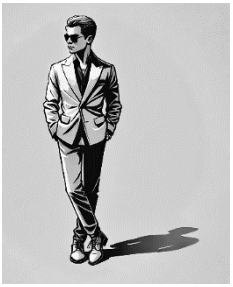
Le masque, concept popularisé par Lise Bourbeau entre autres, désigne un comportement ou une façade que les individus adoptent pour se conformer aux attentes sociales ou pour se protéger contre des blessures émotionnelles.
Cette fausse personnalité (venant de *persona* en latin qui désignait le masque de l'acteur) – aussi dénommé faux *self* – peut être vue comme une stratégie employée par l'individu cherchant à dissimuler ses véritables sentiments, désirs et vulnérabilités pour éviter le jugement, le rejet ou tout autre forme de douleur psychologique.
Le masque permet à la personne de naviguer dans des environnements sociaux de manière plus sûre et acceptable, tout en masquant son vrai soi (ou essence ou vrai *self*, mais nous y reviendrons plus tard).
Au fil du temps, ce masque peut devenir si intégré que l'individu peut avoir du mal à distinguer entre son vrai soi et la fausse personnalité qu'il a construite, ce qui peut compliquer le chemin vers une authentique expression de soi et le bien-être personnel.

Chaque masque offre des qualités, des opportunités, une adéquation naturelle à certaines tâches ou métiers, comme il offre bien sûr ses fragilités que nous verrons plus loin.
En lisant, recherchant, confrontant et critiquant les modèles existants (voir annexe 2 sur ces différentes sources), j'ai finalement retenu 13 masques que je liste ci-dessous avec leur description et les qualités qu'on leur reconnaît :

Le **perfectionniste** (pour commencer par ce qui me concerne !) cherche l'excellence, car tout reproche – interprété comme un échec – lui serait blessant. Cette rigueur s'applique généralement dans le « faire » au sens du travail, de la gestion du temps, du rangement ou de la propreté ou de l'entretien du jardin, mais peut aussi toucher l'apparence ou le soin du corps. Ce masque offre de belles qualités de logique, d'organisation et de responsabilité pour mener à bien une tâche. Les perfectionnistes sont fiables !

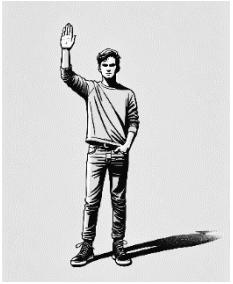


Le **gentil**, aussi nommé masque d'abnégation ou d'altruisme, fait tout son possible pour être aimable en rendant service à son prochain, son partenaire de vie, ses amis, et jusqu'aux inconnus (y compris les nécessiteux). Si la gentillesse est une belle qualité (une vertu dira-t-on), l'abnégation va bien au-delà en contraignant à s'oublier pour faire plaisir à l'autre. Il est compatissant, serviable, sensible. On peut le retrouver dans un métier social ou humanitaire typiquement, ou engagé dans des missions associatives.

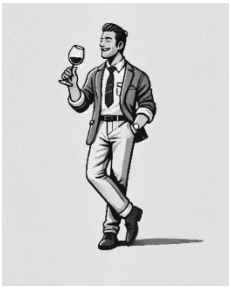


Le **narcissique** aime attirer les regards, être au centre de l'attention. Il est apprêté, très soucieux de son image et de son aura, charismatique, éloquent, beau parleur, charmeur, énergique.
S'il véhicule de nos jours une connotation très négative (associée au fameux « pervers narcissique »), il n'en reste pas moins un masque structurant prédisposant aux métiers exposés au public (théâtre, télévision et cinéma typiquement).

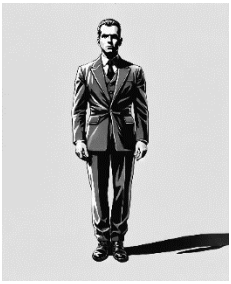
Le **leader** expose une énergie forte, une haute confiance en soi et un besoin d'indépendance. Perçu comme direct et franc, il prend des initiatives, aime relever les défis et contrôle naturellement sa vie et son environnement. Il se montre adaptable, persuasif, charmeur.
Le terme de leader vient justement d'une propension naturelle pour la gestion d'équipe, à la fois par sa motivation intrinsèque à aller de l'avant et sa facilité à réunir autour de lui.



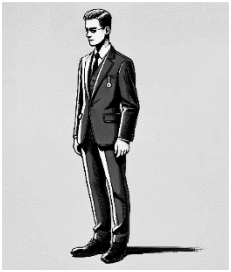
Le **rebelle** choisit de défier ou de s'opposer aux normes, aux attentes ou aux autorités établies, tentant ainsi de préserver son autonomie personnelle face à ce qui est perçu comme des demandes ou des contraintes injustes. Il chérit la liberté et montre beaucoup d'esprit critique. Il défend l'opprimé.
On peut le retrouver dans des métiers politiques ou des ONG par exemple, ou dans d'autres activités contestataires moins légales aussi.



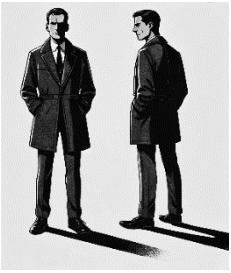
L'**épicurien** vit de légèreté et profite de la vie dans une quête de satisfaction hédoniste maximale. Il invite à la fête, aux activités ludiques et créatrices, au *fun* ! C'est le pote idéal qui met l'ambiance, avec qui on ne s'ennuie jamais. On le décrit spontané et créatif. Il est le dernier à aller se coucher, monte le son et aime être entouré, illustrant le bon vieux dicton : « Plus on est de fous plus on rit ! »
Il savoure les plaisirs que la vie lui offre. L'épicurien peut chercher à avoir un métier lucratif pour s'offrir tous ses loisirs et sorties.



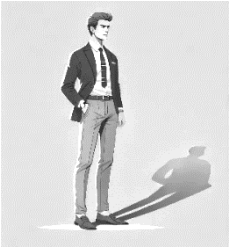
Le **rigide** adhère de manière inflexible aux règles, normes et procédures. S'il peut faire preuve de contrôle émotionnel et comportemental et de jugement inflexible – ce qui risque de générer des conflits et limiter l'adaptabilité, il se montre aussi enclin à maintenir un environnement ordonné et prévisible. Il apprécie le cadre, l'ordre des choses. Il n'aime pas déroger.
On peut le trouver dans les métiers de comptabilité (pour le cliché), l'édiction des règles ou leur contrôle (audit par exemple).



Le **loyal** cherche à rentrer dans le moule et se conformer aux attentes des autres pour maintenir des relations stables et prévisibles. Le loyal se caractérise par un caractère persévérant, engagé, fiable, consciencieux, constant, dévoué, fidèle en toutes relations (professionnelles, amicales et amoureuses).
Il valorise les structures qui renforcent son sentiment de sécurité. Il a des opinions franches et une vision du monde claire (pour ne pas dire arrêtée).

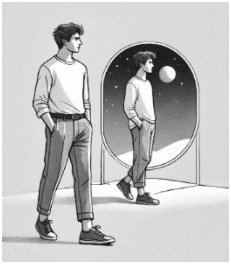


Le **méfiant** doute. Il construit très doucement sa confiance comme il la retire très vite à la moindre déconvenue. Favorisant l'esprit critique – mais pouvant mener à la paranoïa, le méfiant cherche, valide, confirme, contrôle. Il se méfie de l'autre en pensant qu'il ne peut pas lui donner sa confiance, d'un discours en y prêtant de mauvaises intentions, peut-être aussi d'un gouvernement, de Big Pharma, etc.
Que de qualités pour un journaliste ou un expert en sécurité ?



Le **battant** est animé par la démonstration de ses aptitudes et l'atteinte de résultats. Il convoite l'ascension sociale, vise les étoiles et se motive aisément seul, ce qui le prédispose naturellement à l'entrepreneuriat. Il ne compte que sur lui-même pour atteindre ses objectifs. Il gère méticuleusement son emploi du temps, car rien ne compte plus pour lui que l'usage efficace de son temps pour réaliser ses priorités.

L'**original** souhaite dénoter et revendique sa différence. Cela peut se jouer sur 2 tableaux : son apparence (par un décalage stylistique voulu) mais aussi ses connaissances (en jouant de créativité et d'intellectualisme). Il se distingue ici des autres par des idées uniques, des lectures atypiques, des références savantes. En réalité, il redoute le banal et l'ordinaire. Il est perçu comme excentrique, novateur. Il fait tout pour être intéressant.



Le **rêveur** se construit un monde imaginaire dans lequel il n'est jamais seul. Réfléchi, calme (voire triste parfois), il paraît introverti, silencieux, « dans la lune », ailleurs.
Il travaille en autonomie et n'aime pas qu'on le dérange. Il a donc besoin de consignes claires pour ensuite avancer en indépendance.
On le trouve dans des métiers d'indépendant, artistique, ou au contraire dans des tâches besogneuses et répétitives.

Le **médiateur** a horreur du conflit et de la séparation et fait donc tout pour bâtir et préserver la paix et l'harmonie.
Il s'arme d'empathie, de bienveillance, de patience et d'écoute pour apaiser les conflits – ce qui en fait d'excellents diplomates, au risque d'oublier ses propres motivations et désirs. Il se montre calme et conciliant en toutes circonstances et refuse absolument de s'énerver ou de râler.
Sa voix est douce, lente, et plus l'atmosphère se tend, plus le médiateur s'assouplit et cherche l'apaisement.

Oui, cette longue liste risque d'appeler chez vous – cher lecteur – une réaction étonnée de type : « c'est pas un peu beaucoup, tout ça ? »
Je concède que 13 masques peuvent compliquer votre compréhension, mais j'ai tenté de traduire certaines nuances qui m'ont semblé importantes. Relisez tranquillement cette liste. Tentez d'imaginer certaines personnes autour de vous (ou dans vos séries préférées !) qui illustreraient certains de ces masques.

En lisant cette liste descriptive, vous valorisez probablement certains masques plus que d'autres. Mais même derrière une personnalité très positive et solaire comme l'épicurien ou le leader peut résider un manque ou une souffrance induisant d'autres problématiques (comme nous allons le voir dans les prochains chapitres).
Bref, au final, il n'y a pas vraiment de « bon masque ». Et si vous enviez votre prochain, lisez l'histoire de Sybille narrée par Laurent Gounelle…

Mais alors, tous ces « masques »… que signifient-ils ? Comment pourraient-ils si bien décrire les personnes si ce sont des… masques ? Tous ces descriptifs ne correspondraient qu'à de fausses personnalités construites ?
Et vous-même qui vous reconnaissez dans une description ou une autre, vous risquez de rejeter l'idée que ce soit un masque, et c'est bien normal, parce que vous avez toujours vécu avec, du moins aussi loin que votre mémoire remonte. Nous comprendrons bientôt pourquoi.

Vous pouvez également réfuter tout en bloc et commencer à la lecture de ces pages à vous braquer et à résister. Ce serait naturel, d'autant plus que nous utilisons nos masques de manière inconsciente.
Sincèrement, j'ai décrit les masques par leurs qualités pour espérer vous faire reconnaître la description et faciliter votre acceptation.
Votre résistance naturelle va œuvrer pour résister autant que possible et maintenir en place le masque. Nous voyons là le rôle de l'égo sur lequel nous reviendrons plus loin.
Je vous engage à tenter malgré tout de vous armer de patience et d'ouverture, lire ces pages et les chapitres suivants décrivant le fonctionnement des masques, effectuer les exercices, prendre le *feedback* de vos proches et entamer le chemin d'acceptation.

Finalement, est-ce que tout le monde n'aurait pas un de ces masques ? Si, j'en suis convaincu !
Pire encore : nous n'avons généralement pas qu'un masque !
Tout comme nous disions au chapitre précédent que nous n'avons pas qu'une stratégie unique en toute situation (mais qu'au contraire, nous pouvons varier nos stratégies d'une situation à l'autre ou même en réaction à un même événement), nous pouvons revêtir tantôt un masque, tantôt un autre.

Note : si vous êtes familier de modèles bien célèbres comme celui de Lise Bourbeau ou l'Ennéagramme, vous serez peut-être surpris de ne pas trouver le « masochiste » par exemple, ou au contraire de trouver bien plus de masques, ou sous des dénominations différentes.
Ne vous en inquiétez pas. Tentez d'ouvrir votre entendement à la présentation que je vous propose – qui effectivement synthétise de nombreux modèles de personnalité (ces deux-là et d'autres). J'ai tenté de calquer les principales méthodes qui m'ont inspiré sur ces 13 masques dans la synthèse finale de la première partie (voir le Tableau 11 page 178).

J'ouvre une brève parenthèse sur d'autres répercussions observables d'ordre comportemental, physique ou environnemental liées aux masques. De nombreux auteurs ont ainsi tenté d'attribuer aux perfectionnistes des rides au front et un bureau bien rangé, aux leaders un teint hâlé, une belle voiture et un sourire *so bright*, aux narcissiques une belle silhouette au torse bombé, etc. Cela a du sens et peut se vérifier occasionnellement, mais je ne crois pas pertinent de l'exposer ici, souhaitant plutôt vous emmener sur le chemin de l'introspection plutôt que celui du jugement catégoriel, déductif et hâtif des autres. Fin de la parenthèse (mais je la rouvre en annexe 2…).

Attention enfin : tout comportement n'est pas forcément un masque ! Par exemple, la « timidité » n'est pas un masque ni même un évitement, mais plutôt un comportement d'adaptation face à la peur d'être jugé. Un perfectionniste peut être timide ponctuellement (dans une situation nouvelle typiquement), comme peut l'être le rêveur (par son repli) ou le gentil (qui ne sait pas trop comment s'y prendre).

Toute cette variation de postures rend l'identification plus complexe.
Plus nous avançons dans l'exploration de notre construction sur ce chemin introspectif, plus vous rencontrerez des difficultés à vous questionner pour identifier ce qui vous caractérise – votre masque dans ce chapitre.

Exercice : les masques.
Quels sont vos masques ? Vous reconnaissez-vous dans certaines de ces descriptions ? A nouveau, n'hésitez pas à demander le retour sincère de votre entourage en leur faisant lire les descriptions sommaires.
A ce stade, cela peut vous paraître difficile de vous reconnaître, donc attendez avant de vous référer à la fiche exercice. Nous allons ensuite évoquer les besoins et les réactions sous stress liés à ces masques, et ces caractéristiques devraient aussi vous aider à vous identifier.

Note : l'effet de la culture d'une communauté ou d'un pays (vue au chapitre sur la culture page 54) peut induire des comportements similaires aux masques mais sans la blessure qui va avec. Ainsi, une communauté imposant – par code de conduite – un contrôle émotionnel très fort pourrait voir une tendance à présenter les caractéristiques de ce masque chez ses membres.
Le besoin d'appartenance peut donc – par les modèles sociaux véhiculés dans la communauté – venir renforcer un masque.

Besoin

Nous allons voir dans ce chapitre qu'à chaque masque correspondent des besoins qui servent aussi de moteur (de *driver* en anglais, pour reprendre le jargon de l'analyse transactionnelle) au porteur du masque.
Le besoin détermine ce qui motive la personne au niveau personnel et professionnel. En effet, le masque a besoin d'être nourri. Souvenez-vous que vous avez créé vos masques intentionnellement (même si vous ne vous en souvenez plus) afin de vous protéger (pour vous éviter de souffrir).

Reprenons nos masques et voyons les besoins associés :

Masque	Besoins
Perfectionniste	Recevoir la reconnaissance de son travail et de ses compétences, de son organisation, d'avoir bien fait les choses, d'être responsable
Gentil	Être aimé plus que tout. Recevoir la reconnaissance de sa personne, de tout ce qu'il fait pour les autres, donc des remerciements et de la gratitude
Narcissique	Être au centre de l'attention, regardé, admiré, applaudi, « liké », mis en avant, écouté
Leader	Être reconnu pour son autorité et ses capacités à diriger et influencer, besoin d'obtenir des résultats tangibles. Aime les défis, l'excitation et les sensations fortes
Rebelle	Qu'on le laisse libre, autonome, indépendant ; de pouvoir exprimer son désaccord, clamer l'injustice, d'être écouté
Epicurien	Profiter de la vie : plaisir, joie, interactions ludiques, contact, liberté et indépendance, spontanéité, expériences satisfaisantes

Rigide	Se rassurer avec ordre, structure, prévisibilité, règles et procédures. Aime le cadre strict.
Loyal	Reconnaissance de ses opinions, sécurité, stabilité, appartenance, loyauté, respect. « *For the King*[4] ! »
Méfiant	Rester alerte et vigilant, contrôler l'environnement, construire son indépendance, compter sur des personnes fiables et sûres autour de soi, se mettre à l'abri
Battant	Cherche la réussite et à en être reconnu. Soif de succès, d'ascension sociale, d'efficience, de gérer au mieux son temps
Original	Aspire à l'unicité et l'authenticité, à compter (se sentir spécial et reconnu dans sa singularité), à exister
Rêveur	Solitude et tranquillité, calme, temps de réflexion, de rêverie, sans interruption, en lien avec une vie intérieure riche, savoir ce qu'on attend de lui
Médiateur	Paix et harmonie (à l'extérieur et en lui), éviter les conflits, maintenir de bonnes relations et un environnement consensuel inclusif

Tableau 2 - Les masques et leurs besoins

Vous comprenez donc le sens du mot « moteur » (*driver*) : vous trouverez l'énergie de réaliser ceci ou cela dans l'espoir de nourrir les besoins de vos masques.

A la lecture de cette liste, nous pouvons nous interroger sur les métiers adaptés à chacun, mais plus encore aux aptitudes développées par ces masques. Je questionne ici la possibilité que nos

[4] En français, « Pour le Roi », avec l'image du chevalier hurlant sa dévotion avant de s'élancer au galop

masques ne conditionnent pas seulement nos attentes, nos susceptibilités, nos réactions, mais aussi nos aptitudes.
Par exemple, un comptable est-il né avec des compétences innées le prédisposant à ce métier, ou ne serait-ce pas l'aboutissement d'un masque de rigide dont le besoin de structure est comblé par la logique et les mathématiques, le conduisant naturellement au métier de comptable ?
Je développe la notion d'orientation professionnelle en annexe 1 (page 302).

J'ajoute un second aparté sur les valeurs et vertus : nous voyons de nombreuses valeurs dans les qualités juste avant et dans les besoins ici. J'ose donc soulever la même interrogation sur la genèse de nos valeurs, en suggérant qu'elles pourraient également découler de nos masques. Voir l'annexe 1 page 304 pour plus de détails.

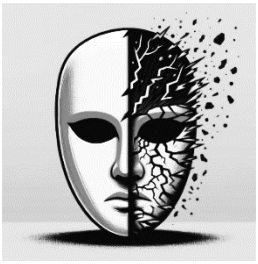
Dans ces deux questions, nous voyons que le masque conditionne grandement qui l'on est.
Vous vous demandez, paniqué, si c'est mal d'avoir un masque ? s'il faudrait s'en débarrasser ? Mais alors, qui seriez-vous sans masque – puisque ce masque vous a défini depuis toujours ?!
Patience patience, les réponses arrivent…

Exercice : les besoins de vos masques.
Reprenez vos réponses précédentes. A la lecture des besoins évoqués ici, confirmez-vous vos réponses ?
Est-ce que vous vous reconnaissez plus facilement dans les besoins de vos masques que dans la description du masque lui-même ? Ce qui serait normal, considérant la résistance naturelle du masque à se rendre visible…

Ce qui est sûr, c'est que les besoins nous confortent dans nos masques, dans la protection qu'ils prétendent apporter, au sens où nourrir les besoins de nos masques (y répondre favorablement et

activement) maintient le masque en place et le rend même invisible tant qu'il « fonctionne ».
Si le besoin n'est pas rempli, le masque se fissure et le stress arrive et déclenche des émotions de réaction associées.
Voyons cela.

Réaction sous stress



Quand les besoins du masque sont nourris, tout va bien.
Mais en lisant ces besoins de près, nous voyons qu'ils ne sont pas tous maîtrisables : certains dépendent de l'environnement (amoureux, amical, professionnel…) ou du contexte.
Que se passe-t-il lorsque vous n'arrivez plus à combler vos besoins ?
Le masque se fissure et laisse place au stress et son lot d'émotions négatives qui l'accompagnent.

J'ajoute que le niveau de stress ne varie pas si rapidement que ça dans les faits. Ainsi, un seul événement ne vous amènera pas dans cette zone rouge vous faisant réagir à l'excès. Il augmentera plutôt au fil des expériences insatisfaisantes (au sens du besoin non satisfait) et atteindra le trop plein avec le temps et l'accumulation.

Nous allons donc décrire pour chaque masque sa manifestation sous stress et son extrême (quand Maurice pousse le bouchon un peu trop loin) :

Masque	Réaction sous stress	En excès de stress
Perfectionniste	Ressent de la culpabilité, exprime une colère frustrée et attaquante, surcontrôle, s'implique partout (hyperactif)	TOC (tendance obsessionnelle), épuisement, *burn-out*, abandon des responsabilités, « je suis vraiment pas aidé » ou « ils sont tous nuls »
Gentil	Tente le tout pour le tout, se sur-adapte, geint, se victimise, fait des erreurs pour se faire pardonner et ressent une profonde tristesse	Auto-flagellation, auto-punition, orgueil, drama, Calimero, « personne ne m'aime »
Narcissique	Irritable et colérique face à la critique, défie l'autorité, séduction exagérée, déni (en reportant la faute aux autres)	S'isole pour éviter les situations où il ne se sent pas admiré ou en contrôle. Méfiant, paranoïaque, instable.
Leader	Tantôt à blâmer les autres, châtier, se venger, tantôt séducteur et manipulateur. Ressent une colère vindicte. Impose son autorité.	Excessivement prudent et méfiant, évitant tout risque, rentrant dans le déni, tendance antisociale
Rebelle	Confrontant, combatif, provocateur, fuyant toute responsabilité, rejetant les obligations, procrastinant	Ignorance délibérée, sarcasme, absence, destructeur pour soi ou l'environnement (vandalisme)
Epicurien	Râle, se plaint, reproche aux autres qu'ils ont gâché la fête, devient revanchard	Contrariant, tout le temps en opposition, impulsif et irresponsable, passif, refusant de participer
Rigide	Devient toujours plus intransigeant, refuse de dévier, zéro compromis, pointe les défauts. Ressent irritabilité et agitation	Paralysie, isolement, fuite des relations sociales menaçantes, repli sur soi, chez soi

Loyal	Impose ses convictions, sa vision, part en croisade avec obstination, attaque. Exprime de la colère, invoque sa vertu, se méfie de tous	Apathique, retiré, sans passion, découragé, sans espoir
Méfiant	Suspicieux, doute de tout (hypervigilance), demande des preuves, se retire socialement	Paranoïa contre tout l'entourage, complotisme. « je ne peux faire confiance à personne »
Battant	S'inquiète de l'échec, redouble d'efforts, devient compétitif, peut user de mensonge pour se justifier et protéger son image	Surmenage, *burn-out*, négligence, procrastination, abandon de tout objectif
Original	Retrait, isolement, excentricité exacerbée, hyper-susceptibilité, sur-réflexion / sur-analyse	Dépendant émotionnellement, manipulable, tendance à l'excès émotionnel
Rêveur	Apathique, se retire, se détache de la réalité, se tait, disparaît, se sent insignifiant, geint	Solitude négative, isolement, rejet des autres, confusion, désorientation, fuite désorganisée, tendance schizoïde
Médiateur	Inerte, résigné, défaitiste, évitant, passif, ignorant ou niant les problèmes	Sur-adapté aux autres, indécis, déconnecté émotionnellement, recherche des distractions (fuite)

Tableau 3 - Les masques, leur réaction sous stress et leur excès

Note : certaines réactions paraissent proches si vous comparez par exemple le perfectionniste et le battant, ou le loyal et le leader. Malgré tout, ces masques sont bien différents. Vous le percevrez au fil de la lecture et en particulier lorsque nous aborderons les blessures sous-jacentes à ces masques.

Chose amusante (ou pas…) : la manifestation du stress diffère selon chaque masque, tant dans sa direction (intériorisée vs extériorisée) que dans les émotions associées.
Naturellement, vous le savez bien, le stress fluctue à la hausse comme à la baisse. En vivant des situations durablement frustrantes, le stress augmente comme une jarre se remplissant jusqu'au débordement. Alimentez le besoin d'un masque et le stress retombe – la jarre se vide.

Nous voyons que le comportement en cas d'excès de stress se rapproche souvent d'une stratégie fuyante. Il est par ailleurs précurseur (voire annonciateur) de graves problèmes de santé mentale et physique : dépression, épuisement, etc (sans parler des maladies comme le cancer où le stress montre une incidence importante…).

Note : pour des besoins de simplification et d'illustration, j'ai délibérément choisi une seule correspondance masque – réaction mais je n'en ai aucune preuve (outre les modèles sous-tendant ce livre qui eux-mêmes sont le fruit de l'intuition de leur auteur). J'aurais même tendance à penser que la réalité se montre bien plus complexe, d'une part parce que nous avons tous plusieurs masques et autant de besoins et de réactions possibles, d'autre part du fait de la complexité des spécificités de chacun venant influencer (modérer) nos réactions.
Mais pour l'heure, je vous propose de l'accepter avec ouverture et bonne intelligence !

Exercice : les réactions sous stress de vos masques.
Alors ces masques ? Est-ce que ça devient clair pour vous ? En reprenant vos notes passées à la lumière de ces réactions prédictibles, est-ce que vous validez vos masques ?
Si vous arrivez à déterminer 3 masques dans lesquels vous vous reconnaissez, prenez votre fiche exercice et inscrivez-les en bas à gauche, en indiquant pour chacun leur nom et en consultant les notes indicatives de la seconde page de la fiche pour reporter le besoin principal et la réaction sous stress habituelle de chaque masque.

Reprenons ensuite les 3 situations difficiles. Les masques que vous venez d'inscrire contribuent-ils à justifier les pensées et émotions que vous avez ressenties dans ces situations ? Voyez-vous un lien clair entre un (ou deux) masque(s) et une situation ? Si c'est le cas, vous pouvez bien entendu dessiner un lien entre la situation et le(s) masque(s).

Sauriez-vous dire à quelle fréquence et à quel niveau de stress (réactions sous stress ou excès) vous montez sur chacun de vos masques ?
Parvenez-vous à les « prioriser », au sens de savoir lesquels interviennent (s'activent) le plus souvent ou le plus intensément ? Peut-être les prioriser par les réactions sous stress plus fréquentes ?

Synthèse

Récapitulons ce que nous avons vu dans ce chapitre dans le tableau suivant :

Masque	Besoin / moteur	Réaction sous stress	En cas d'excès de stress
Perfectionniste	Reconnaissance du travail et des compétences	Culpabilité, colère frustrée et attaquante, surcontrôle	Tendance obsessionnelle, épuisement (*burn-out*), « je suis vraiment pas aidé »
Gentil	Être aimé. Reconnaissance pour tout ce qu'il fait (gratitude)	Se sur-adapte, geint, se victimise	Auto-flagellation, auto-punition, drama, « personne ne m'aime »
Narcissique	Être regardé, admiré, applaudi, écouté	Irritable et colérique face à la critique, défie l'autorité, déni	S'isole pour éviter les situations où il ne se sent pas admiré ou en contrôle. Méfiant, paranoïaque, instable.
Leader	Être reconnu pour son autorité et ses capacités à diriger. Aime l'excitation et les défis	Tantôt à blâmer et se venger, tantôt séducteur et manipulateur	Excessivement prudent et méfiant, évitant tout risque, rentre dans le déni, tendance antisociale
Rebelle	Autonomie, indépendance et liberté d'expression	Confrontant, combatif, provocateur, rejetant les obligations, procrastinant	Ignorance délibérée, sarcasme, absence, destructeur pour soi ou l'environnement (vandalisme)
Epicurien	Ludique, contact, liberté, spontanéité, expériences plaisantes	Râle, se plaint, reproche aux autres, devient revanchard	Contrariant, tout le temps en opposition, impulsif et irresponsable, passif, refusant de participer
Rigide	Se rassurer avec ordre, structure, prévisibilité, règles et procédures	Intransigeance, refus du compromis, irritabilité. Pointe les défauts	Paralysie, isolement, fuite des relations sociales menaçantes

Loyal	Reconnaissance des opinions, stabilité, appartenance, respect	Impose ses convictions, part en croisade avec obstination, attaque, juge	Apathique, retiré, sans passion, découragé, sans espoir
Méfiant	Alerte, indépendant, contrôle, analyse, vérifie, se met à l'abri	Suspicieux, hypervigilant, demande des preuves, se retire socialement	Paranoïa contre tout l'entourage, complotisme. « je ne peux faire confiance à personne »
Battant	Reconnaissance de la réussite. Soif de succès, d'efficience, de progrès	Râle sur le temps perdu, redouble d'efforts, devient compétitif, se justifie	Surmenage, *burn-out*, négligence, procrastination
Original	Unicité et authenticité, singularité, se sentir spécial, visible	Retrait, excentricité, hyper susceptibilité, sur-analyse	Dépendant émotionnellement, manipulable, tendance à l'excès émotionnel
Rêveur	Solitude, tranquillité, réflexion, rêverie, vie intérieure riche	Apathique, se retire, se détache de la réalité, disparaît, déprime	Solitude négative, isolement, rejet des autres, confusion, fuite
Médiateur	Harmonie intérieure et extérieure, inclusivité, consensualité	Inerte, résigné, défaitiste, évitant, passif, niant les problèmes	Sur-adapté aux autres, indécis, déconnecté émotionnellement, recherche des distractions (fuite)

Tableau 4 - Récapitulatif des masques

Nous comprenons maintenant qu'un événement est plus ou moins sujet à réaction en fonction de besoins insufflés par nos masques. Ces masques nous rendent donc plus susceptibles ou vulnérables sur des sujets et des attentes bien spécifiques.
Quand l'événement remet en question le masque, nous nous accrochons tant que possible au masque. Et si les besoins ne sont pas nourris, le stress augmente petit à petit.

Reprenons notre diagramme en y ajoutant les masques et leurs besoins qui viennent moduler la perception d'un événement :

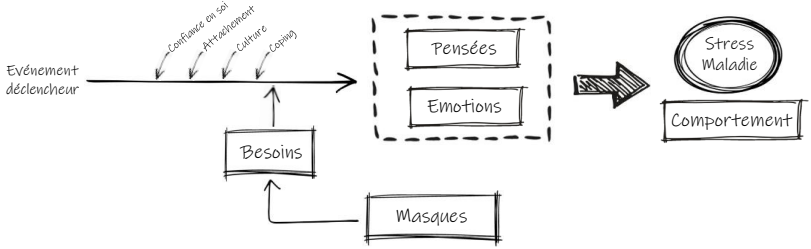


Figure 14 - Modulation de la réaction par les masques et leurs besoins

Nous comprenons que ces masques participent grandement à notre personnalité, à notre identité. Ils conditionnent nos qualités, nos défauts, nos réactions, notre vision du monde.
Mais pourquoi ces masques ? à quoi servent-ils ?
Nous avons évoqué qu'ils cherchent à nous protéger en nous évitant de souffrir, mais de quoi ?
Comme toute armure, le masque protège quelque chose de fragile sous-jacent.
Voyons cette part fragile à l'intérieur de nous.

Au fond réside l'enfant qui souffre

Masque ou pas, nous avons tous des blessures profondes plus ou moins dissimulées, plus ou moins béantes.
Nous avançons d'un pas supplémentaire dans l'inconscient. Cette nouvelle étape (ce nouveau chapitre) requiert toujours plus d'ouverture de votre part, d'interrogation, de bienveillance envers vous-même. Nous allons parler de sujets sensibles, douloureux, parfois traumatiques.
Prenez votre temps, faites une pause, choisissez un endroit calme où vous pourrez vous interroger sereinement.
Reprenons.

Blessure sous-jacente

Ne lésinons pas : ce chapitre dissèque au microscope les profondeurs de notre inconscient, au point que nous devrons certainement imaginer les réponses à venir à partir de l'observation de nos parents et de ce que nous savons de notre histoire et notre environnement, et les recouper avec les réponses aux chapitres précédents.

Commençons par expliquer ce que j'appelle blessure.
La blessure psychologique désigne un dommage émotionnel ou mental causé par des événements ou des interactions particulièrement stressants ou traumatisants. Contrairement aux blessures physiques, les blessures psychologiques ne sont pas visibles extérieurement, mais elles peuvent affecter profondément la qualité de vie et le bien-être d'une personne.
La genèse des blessures sera expliquée au prochain chapitre (page 117).

La blessure – elle-même ancrée profondément – se matérialise par des peurs, de fausses croyances et des émotions liées que nous découvrirons au fil de ce chapitre.

J'ose prétendre que nous avons tous non pas une mais plusieurs blessures enfouies, tapies profondément en nous, à des degrés bien entendu très variables, parfois insignifiants.
Malgré cela, la plupart d'entre nous sommes convaincus du contraire. Et même si nous avons conscience de symptômes et souffrances (voir chapitre « Ça va ? » au commencement de ce guide), nous sommes loin de « démasquer » (au sens propre) nos blessures.
C'est pourtant ce que nous allons tenter de réaliser.

Faisons ici le lien avec les masques évoqués au chapitre précédent. Si j'ai parlé des masques juste avant, c'est pour expliquer comment ils tentent tant bien que mal de protéger la blessure, comme une armure protège le corps ou des gants protègent les mains. Dit autrement, nous avons créé nos masques pour nous éviter de souffrir de la confrontation à nos blessures.

Toujours dans un but d'illustration et d'inspiration – et non de vérité universelle, je vous propose une liste d'associations entre une blessure et un masque. Certaines paires paraissent naturelles et tombent sous le sens. D'autres se discutent. Si certaines blessures appellent probablement un masque particulier, nous pouvons identifier des masques partagés par des personnes n'ayant pas du tout la même blessure sous-jacente.
J'insiste sur toute l'humilité requise ici : notre complexité donne naissance à des tas de possibles associations, avec des manifestations variables de nos masques.
Cela dit, j'espère que ces propositions pourront là aussi vous aider à vous interroger sur les possibles blessures qui se cachent sous vos masques.

Blessure	Description	Masque associé
Echec	Hantise du reproche, de la critique, sentiment d'insuffisance, de ne pas faire assez bien, jugement dévalorisant constant	Perfectionniste
Insuffisance	Sentiment de ne pas être assez bien pour mériter d'être aimé, de ne pas avoir de valeur	Gentil
Honte	Honte de soi, de son corps, humiliation subie, sentiment d'être laid	Narcissique
Abandon	Peur intense d'être laissé seul, entraînant insécurité, dépendance affective	Leader
Responsabilité	Impression de porter un fardeau excessif de devoirs ou d'attentes, menant à un sentiment d'écrasement	Rebelle
Manque	Angoisse de privation matérielle, insatisfaction, interdits, manque de liberté, de plaisir	Epicurien
Injustice	Perception de traitement inéquitable provoquant une frustration affectant la confiance	Rigide
Danger	Voit des menaces constantes à sa sécurité ou son intégrité, à ses valeurs, à son socle. Dominé par la peur	Loyal
Trahison	Causée par un défaut de confiance, la trahison mène à des sentiments de doute et de colère	Méfiant
Inutilité	Impression de ne pas être à la hauteur, de servir à rien, de pas être bon	Battant
Inexistence	Peur de ne pas avoir de valeur ou d'importance, de ne pas être désiré, ne pas être voulu	Original
Isolement	Solitude subie, peur d'être délaissé, de n'avoir personne vers qui se tourner	Rêveur
Séparation	Peur des discordes, des affrontements engendrant stress, anxiété, insécurité	Médiateur

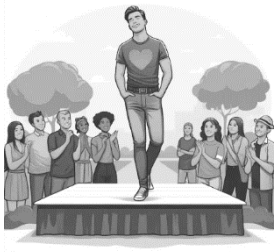
Tableau 5 - Les blessures

Notons que certaines paires de blessures sont proches mais renvoient à des sous-jacents différents – sous-jacents que nous étudierons plus tard. Par exemple, dans la blessure d'inutilité comme celle d'inexistence, l'enfant s'est senti invalide, ne méritant pas d'être considéré. Mais l'inutilité renvoie au « faire » de l'enfant (ce qu'il entreprend, réalise), tandis que l'inexistence renvoie à l' « être » (comment l'enfant est).

De même, nous voyons que certaines blessures semblent proches tout en étant ici associées à des masques différents. Par exemple, des blessures d'insécurité peuvent donner lieu à l'émergence des masques de loyauté, de méfiance ou de rigidité. La subtilité vient de la peur sous-jacente qui donne lieu à un masque plutôt qu'à un autre – comme nous le verrons dans le prochain chapitre sur la genèse des blessures.
D'ailleurs, toutes les méthodes que j'ai pu rencontrer dans mes recherches (Bourbeau, Ennéagramme, PCM, Schémas de Young, et j'en passe, cf annexe 2) proposent des duos blessure-masque différents, qui parfois se recoupent parfois non. Parfois, ils partagent un point de vue sur une blessure mais suggèrent la construction de 2 masques différents. Bref, ces associations servent à l'inspiration et à illustrer la raison de construire un masque.

Exercice : vos blessures.
Dans le chapitre précédent, vous avez identifié vos masques (en vous basant sur leur description, leurs besoins et leurs réactions sous stress). Et maintenant ? En vous reportant à ces associations (du dernier tableau ci-dessus), pensez-vous qu'elles soient correctes ? Est-ce que la blessure proposée en face de chacun de vos masques vous parle ? Nous allons voir dans la suite de ce chapitre les autres caractéristiques des blessures qui devraient – comme pour les masques – alimenter votre réflexion et faciliter leur identification.

Note : j'aimerais commenter le cas du narcissisme qui me paraît particulier et intéressant.



Le narcissisme se définit comme un ensemble de caractéristiques descriptives comportementales correspondant en fait à l'expression de 2 constructions totalement différentes : sous forme de masque tentant désespérément de cacher la faille dans l'estime de soi (blessure de honte/humiliation comme nous venons de le voir), ou par l'effet d'un manque de cadre et d'autorité dans l'enfance (que nous étudierons au chapitre suivant) octroyant à l'enfant puis à l'adulte un sentiment de grandiosité.

Nous pouvons distinguer ces deux formes par la fragilité du faux *self* (pouvant fissurer comme tout masque et exposer les réactions sous stress détaillées au chapitre précédent) dans le cas du masque narcissique, qui se distingue du naturel inébranlable dans le narcissisme grandiose (souvent associé à un manque d'empathie pouvant aller jusqu'à de la sociopathie).

Dans tous les cas, le narcissisme illustre encore la complexité de la personnalité ainsi que l'existence de troubles de personnalité aux extrêmes des continuums de traits de personnalité communs (cf annexe 1).

Une blessure se matérialise dans l'affectif (les émotions) et dans le cognitif (les pensées). Nous allons voir ces deux axes dans les deux chapitres suivants.

Note : d'autres méthodes (je pense notamment à l'Ennéagramme ici) ajoutent des notions complémentaires qu'il m'a paru raisonnable de ne pas mentionner pour éviter d'alourdir notre réflexion avec des concepts non indispensables à la compréhension introspective.

Peur profonde et émotion véritable

La blessure – définie de manière abstraite au chapitre précédent – va se concrétiser sous la forme d'une peur associée à des émotions.

Nous parlons ici de peur profonde pour se positionner au même plan que la blessure, c'est-à-dire à un niveau proche de l'inconscient, à ne pas mélanger avec les peurs du quotidien. Cette peur profonde correspond tout simplement à l'émotion que nous ressentirions si nous vivions notre blessure – sans la protection de nos masques. Pour reprendre l'analogie médicale simple, nous nous crispons à la vue de la seringue ou de l'alcool 90° sur l'écorchure (pour ceux qui ont connu cette belle époque où ça piquait dur !).
Il peut vous sembler déprimant de définir notre existence en termes de peur, comme si les peurs guidaient nos vies. Voulons-nous être dirigés par des peurs ? Non bien sûr. Et pourtant. Nous ne voulons pas souffrir, et nous n'avons pas choisi d'être blessés. L'aversion à l'émotion négative (provoquée par l'exposition à la blessure) nous encourage à développer une peur.
Margaux Hammann explique dans un TEDx que la peur s'oppose à l'amour. Je rejoins complètement : « La voie de l'amour » aurait pu être le titre de la seconde partie de ce livre.

Par ailleurs, le terme d'émotion véritable – ou « vraie » ou encore « authentique » – se réfère à l'émotion que la blessure elle-même nous fait ressentir, et qui est à bien différencier de l'émotion de façade exprimée par le masque frustré (dite émotion sous stress vue page 81). Cette émotion véritable reflète notre ressenti intérieur tel que nous pourrions le palper si nous n'utilisions pas de masque pour nous en éloigner.
Notez que la souffrance capte notre attention et nous empêche de penser autrement. Plus la blessure est profonde, plus la souffrance associée peut vous tirer dans un gouffre sans fin.

Reprenons notre liste de blessures et réfléchissons aux émotions relatives. Je rappelle le masque associé pour voir la « logique » de la création du masque qui compense la blessure en évitant à tout prix de souffrir (au contact de l'émotion authentique).

Blessure	Peur profonde	Emotion véritable	Masque associé
Echec	Faire une erreur, échouer, perdre, ne pas être à la hauteur	Tristesse	Perfectionniste
Insuffisance	Ne pas être digne d'être aimé, ne pas mériter d'amour, ne pas être « aimable »	Colère saine, expression des besoins refoulés	Gentil
Honte	Peur du regard, du jugement, de la moquerie, du rejet	Honte	Narcissique
Abandon	Peur d'être seul, vulnérable, peur de l'intimité	Faiblesse, fragilité	Leader
Responsabilité	Se sentir coupable, fautif et donc désolé, peur de la punition	Culpabilité	Rebelle
Manque	Être privé, de ne pas pouvoir profiter, pas avoir le droit d'être heureux	Souffrance, frustration	Epicurien
Injustice	Ne pas pouvoir prédire un jugement, peur de traitement inéquitable provoquant une frustration	Colère saine, cri d'injustice	Rigide
Danger	Peur du risque, du danger, de l'interdit, de la punition	Peur	Loyal
Trahison	Être trahi, trompé. Peur du mensonge, du pouvoir d'un tiers, d'abus	Incrédulité, incompréhension	Méfiant
Inutilité	Peur de ne pas réussir et donc de ne rien valoir	Déception	Battant

Inexistence	Se sentir banal, inexistant. Peur du dédain des autres	Honte, gêne, dévalorisation	Original
Isolement	Peur du vide, de l'absence	Solitude	Rêveur
Séparation	Désaccord, séparation des autres, perte de lien, opposition	Anxiété	Médiateur

Tableau 6 - La peur profonde et l'émotion véritable des blessures

Note : si la peur associée à chaque blessure peut s'identifier assez clairement, l'émotion varie naturellement et se recoupe avec d'autres blessures. Ainsi, deux blessures bien distinctes auxquelles vous pourriez vous confronter peuvent mener à l'émotion primaire de tristesse par exemple.

Nous comprenons ici de mieux en mieux la construction des masques, via leurs blessures sous-jacentes. Par exemple, le perfectionniste et le battant partagent beaucoup d'énergie dans le travail (les exposant au *burn-out*), les caractérisant tous deux de travailleurs consciencieux et motivés. Mais le perfectionniste le fait parce qu'il fuit le reproche – parce que faire une erreur signifie ne rien valoir, tandis que le battant a en fait peur de décevoir et d'être inutile et donc non considéré.

Je vous disais que l'émotion véritable n'est pas l'émotion exprimée par le masque lorsque vous stressez (parce que le masque ne suffit plus à vous éviter de souffrir). Nous le voyons bien ici avec des émotions très distinctes. Prenons l'exemple du masque de perfectionniste : il se montre sévère et peut extérioriser de la colère, alors qu'en fait, au fond de lui, il craint simplement de se faire blâmer pour ses erreurs et d'en pleurer de tristesse.
Pris sous un autre angle, nous identifions plusieurs types de colère. La colère exprimée par un masque (par exemple le perfectionniste,

le leader ou le loyal vus dans les réactions sous stress page 81) n'a rien à voir avec la colère saine tout à fait humaine et acceptable (du moment qu'elle est extériorisée convenablement) que le gentil ne s'autorise pas à ressentir.

Note : si vous portez un masque et que vous atteignez un niveau de stress extrême (donc dans le cas où votre masque ne fonctionne plus et ne suffit plus à vous protéger), vous pouvez « craquer » – comme on dit dans le langage courant – et alors changer du tout au tout en exprimant cette émotion véritable.
N'avez-vous jamais vu un perfectionniste fondre en larme devant l'échec ? ou au contraire le gentil garçon altruiste et bienveillant dire qu'il n'en peut plus de donner sans recevoir ?
Si vous reprenez le Tableau 3 page 83 et le rapprochez de ce dernier tableau ci-dessus, vous verrez que la réaction sous stress extrême rapproche *in fine* – qu'on le veuille ou non – de l'émotion véritable.

Enfin, notons que tout est continuum (comme détaillé en annexe 1) : plus la blessure est profonde, plus l'émotion est intense et plus le masque sera présent et inébranlable.

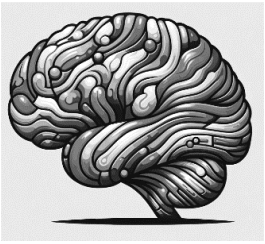
Exercice : les émotions de nos blessures.
En reprenant vos 3 blessures identifiées précédemment, arrivez-vous à percevoir les peurs et émotions rattachées (telles que décrites ci-dessus) ?
Prenez le temps de vous connecter à votre cœur, à vos émotions – car cet exercice difficile touche au plus profond et inconscient de votre être.
Imaginez : que se passerait-il si vous n'activiez pas les comportements de vos masques ? Si vous ne combattiez pas ? Que ressentiriez-vous ? Dans l'autre sens, à la lecture de ce chapitre, est-ce que les peurs et émotions évoquées ici vous parlent ? Vous imaginez-vous vous y confronter ?

Cette première caractéristique émotionnelle de la blessure est très importante car elle justifie qu'on s'en protège tant bien que mal.
Mais la blessure s'accompagne aussi de constructions mentales qui influent sur notre perception du monde, comme nous allons le voir tout de suite.

Vision du monde déformée

> Chaque trouble résulte d'interprétations dysfonctionnelles concernant soi-même, l'environnement actuel et le futur.
>
> Jean Cottraux

La blessure se cristallise dans des émotions – vues au chapitre précédent – et dans des fausses pensées que nous nommons croyances.
Une croyance est une représentation internalisée du monde, une manière de le voir, de le considérer, de l'appréhender. La blessure se caractérise par une croyance erronée. Nous avons intégré une fausse vérité, telle que « Je ne peux pas faire confiance », ou « Je dois être gentil pour être aimé ».



Par cette croyance, le mental va transformer les informations dans une interprétation personnelle et automatique (inconsciente). Cette vision déformée repose sur des distorsions cognitives par lesquelles nos pensées ne reflètent pas fidèlement la vérité originelle. Ainsi, nous percevons les événements par le prisme de nos distorsions qui filtrent et interprètent les informations reçues et alimentent une fausse vérité.

Nos croyances et pensées irrationnelles sont à la source de nos souffrances émotionnelles. Notre mental filtre la perception de la réalité et colore notre environnement et tout ce qui nous arrive.

Notre mental peut ainsi user et combiner de nombreuses distorsions que l'on peut nommer : l'inférence arbitraire (conclusion hâtive), l'abstraction sélective (focalisation sur un élément négatif non pertinent), la surgénéralisation (généralisation à partir d'une information unique), la magnification (exagération d'un événement traumatisant), la minimisation (sous-estimation de ses ressources personnelles), l'étiquetage (attribution d'un qualificatif négatif aux événements), le raisonnement dichotomique (pensée du tout ou rien), la personnalisation (auto-responsabilisation des événements), l'auto-injonction (emploi d'impératifs catégoriques), le raisonnement émotionnel (présomption que les ressentis négatifs sont le reflet de la réalité), le filtre mental (sélection exclusive des informations négatives), le rejet du positif (transformation des événements neutres ou positifs en événements négatifs), la requalification dans l'autre pôle (attribution à une information des caractéristiques qui lui sont opposées), l'omission du neutre (refus de considérer les informations sans caractéristique prédominante)…

Les distorsions s'appliquent aussi aux souvenirs que nous pouvons nous remémorer : si nous conservons tous en mémoire les souvenirs associés à une émotion négative mieux (plus nombreux, plus longtemps) que les souvenirs positifs, c'est bien cette distorsion qui teintera l'événement, dictera son émotion et donc participera à sa mémorisation. Et l'émergence future du souvenir ne fera que raviver et confirmer la distorsion.
Nous observons ici une première boucle pernicieuse : la distorsion renforce l'attention et la mémorisation d'un stresseur provoquant une émotion désagréable (nous confrontant à notre peur profonde), celle-ci venant alors valider la pertinence de la distorsion.
Prenons l'exemple d'une personne portant la blessure de trahison : chaque occasion – même mineure – pouvant être interprétée comme une trahison sera particulièrement relevée, retenue, et par cet effet viendra confirmer la croyance « Je savais bien que je ne pouvais pas lui faire confiance ! » et ce faisant incitera à encore plus de vigilance, c'est-à-dire à encore plus de distorsion…

Note : les distorsions cognitives ne sont pas les biais cognitifs !
Vous pourrez parfois lire des biais assimilés aux distorsions (ou réciproquement). Les biais sont communs à tous alors que les distorsions sont propres aux blessures.

Enfin, de cette vision du monde déformée, nous déduisons une injonction que nous nous imposons et qui est à la genèse du masque. Cette injonction prend la forme de : « Le monde étant ainsi, je dois être comme cela pour pouvoir y vivre ».

Reprenons notre liste de blessures en y ajoutant la vision du monde (c'est-à-dire les croyances) propre à chacune. Là encore, je rappelle le masque associé pour bien montrer comment il fait écho à cette vision du monde déformée et à l'injonction relative.

Blessure	Vision du monde	Injonction	Masque
Echec	Imparfait, injuste, exigeant, ne pardonne pas l'erreur	« Je ne dois pas faire d'erreur », « je dois être irréprochable »	Perfectionniste
Insuffisance	Exigeant, il faut mériter, obligation de réciprocité, il faut donner pour recevoir	« Je dois être quelqu'un de bien (gentil et serviable) pour recevoir de l'amour en retour »	Gentil
Honte	Les autres aiment se moquer, juger constamment	« Je dois être le plus beau possible »	Narcissique
Abandon	Le monde est dur. On ne peut compter que sur soi	« Je dois me débrouiller par moi-même »	Leader
Responsabilité	Quoi que je fasse ça n'ira pas. C'est toujours ma faute	« Je dois me libérer de tout »	Rebelle
Manque	Limité. Il n'y en aura pas pour tout le monde !	« Je dois profiter de la vie ! »	Epicurien
Injustice	Le monde ne tourne pas rond. Il n'est pas équitable, juste	« Je dois tout faire pour instaurer un cadre à ma vie »	Rigide
Danger	Menaçant, risqué, semé d'embuches, de difficultés	« Je dois me protéger »	Loyal
Trahison	Les gens sont faux, imprévisibles. La confiance n'existe pas	« Je dois me méfier des autres »	Méfiant
Inutilité	Le mérite (et l'amour) revient à ceux qui entreprennent et réussissent	« Je dois réussir », « je dois gérer ma vie »	Battant

Inexistence	Il me manque quelque chose. Personne ne veut de moi ainsi	« Je dois être exceptionnel » (au sens hors du commun)	Original
Isolement	Le monde réel n'est pas fait pour moi. Je suis inadapté	« Je dois m'échapper »	Rêveur
Séparation	Dur, chaotique. Les liens sont fragiles. Je ne peux pas survivre seul	« Je dois éviter tout conflit pour garder le lien »	Médiateur

Tableau 7 - Blessure, vision du monde et injonction

A la lecture de ce tableau, nous voyons clairement se former le masque. Après tout, quoi de plus naturel de se protéger des dangers en adoptant une posture active ?

Note : en parcourant ces visions du monde, nous pouvons lire que certaines impliquent notre environnement, ou soi, ou l'interaction des deux. Evidemment, celles qui engagent les autres risquent d'amener frustrations et autres dépendances…

Exercice : les croyances liées à nos blessures.
Comme pour les masques, nous venons de voir une 3ème caractéristique aux blessures qui devrait vous aider à identifier correctement les vôtres. Comment voyez-vous les choses à ce stade ? Plus nettement ?
Si vous pensez avoir pu identifier 3 blessures principales, notez-les sur votre fiche exercice (en bas à droite). De même que pour les masques, vous trouverez des indications de peur et de croyance en page 2 de la fiche (au verso en somme !).

Reprenez à présent les 3 situations problématiques : ces croyances (liées aux 3 blessures) expliquent-elles (pour partie) les pensées que vous avez eues dans ces situations ? Parvenez-vous à établir un lien entre une blessure et une situation ? Si c'est le cas, n'hésitez pas à gribouiller un lien entre l'encadré de la situation et celui de la blessure. Gardez en tête qu'une même situation peut réveiller plusieurs blessures naturellement.

Ensuite, prenez le temps de vous connecter à votre cœur, à vos émotions – car cet exercice difficile touche au plus profond et inconscient de votre être.
Imaginez : que se passerait-il si vous n'activiez pas les comportements de vos masques ? Si vous ne fuyiez pas ? Que ressentiriez-vous ? Dans l'autre sens, à la lecture de ce chapitre, est-ce que les peurs et émotions évoquées ici vous parlent ? Vous imaginez-vous vous y confronter ?

Nous avons vu jusqu'ici les blessures au regard des masques. J'ai implicitement suggéré qu'à chaque blessure vous adoptiez un masque pour vous en protéger. Mais cette vision – pourtant portée par bien des auteurs – est erronée et c'est Jeffrey Young qui m'a permis de le comprendre : nous avons 3 attitudes possibles face à une blessure.

3 attitudes face aux blessures

Par défaut, nous pensons que chacun veut s'éviter de souffrir. C'est naturel. Mais ce n'est pas toujours le cas : face aux situations provoquant émotions et stress, différentes attitudes – ou manières de réagir – sont observées : la compensation, l'évitement ou la soumission[5].

⇨ La compensation

Aussi appelée combat (pour traduire le terme *fight* utilisé en anglais) ou contre-attaque, la compensation consiste à réagir en prenant le dessus sur la situation, en se montrant actif. C'est le refus de souffrir que je qualifierais d'actif et engagé. Ainsi, nous retrouvons des attitudes que nous connaissons en nous ou autour de nous : le perfectionniste fait tout pour éviter de se faire reprocher des erreurs, le narcissique ou le coach sportif battit une belle image de lui pour combattre sa possible honte, l'altruiste cherche possiblement à se bâtir une image d'homme généreux au regard des autres...
La compensation s'illustre donc par différentes réactions, intériorisées ou extériorisées, comme la réprimande, l'argumentation pour se défendre, la prise de contrôle, le blâme, etc. Et la compensation occasionne de nouvelles émotions remplaçant l'émotion première, comme la colère.

[5] J'emprunte ici la dénomination de la thérapie des schémas

⇨ L'évitement

L'attitude d'évitement – ou fuite pour coller au terme *flight* en anglais – a pour fonction de rejeter ou s'éviter des émotions négatives ou pensées désagréables.

Nous parlons bien d'un « sauve qui peut ! » revêtant plusieurs formes allant de la distraction (TV, shopping) à la disparition (mutisme, tour de pâté de maison ou rupture) en passant par les addictions (drogue, chocolat, jeux vidéo, pornographie, etc) et d'autres postures plus subtiles (détachement, humour).

A noter que l'évitement épargne les émotions négatives dans l'immédiat, mais peut engendrer des désagréments et émotions sociales délétères (en prenant conscience de l'impact du comportement d'évitant).

Dans cette attitude, l'évitant préférera la solitude par anticipation d'un éventuel attachement amenant son lot de souffrances.

Note : toute activité ne veut pas forcément signifier fuite. Tout dépend du rapport à l'activité. Par exemple, on peut clairement différencier le sport plaisir/détente sain du sport défouloir immanquable faute de tout casser ! Idem pour le travail (impliqué *vs workaholic*).

⇨ La soumission

La personne soumise capitule face à la situation. Elle se résigne, sans parvenir à mettre en place une stratégie pour s'éviter les émotions négatives.

Cette attitude, à la fois plus évidente que les deux précédentes mais aussi plus mal appréhendée, expose la personne à sa souffrance, sans rempart, sans réelle stratégie de réaction.

Malheureusement, nous verrons plus loin pourquoi les personnes soumises n'en sortent pas. Vous me direz : pas plus que les autres ! oui, mais les autres essaient de ne pas souffrir alors que dans cette attitude soumise, la personne subit et continue de souffrir, ce qui pourrait l'inciter à changer, mais elle ne le fait pas et nous le comprendrons plus loin.

Note : pour cette 3ème attitude, vous pourrez lire « figement » (qui traduit le *freeze* anglais) qui achève la théorie des 3F (*fight/freeze/flight*). Aucun rapport ! les 3F décrivent les réactions primaires de l'animal face au danger : il combat, il se sauve ou occasionnellement il tente de faire le mort ou de se fondre dans l'environnement. Ici, il ne s'agit pas d'immobilité dans une stratégie de survie, mais d'incapacité à réagir à une blessure.

Vous comprenez ici que le masque se modèle uniquement dans une attitude de compensation face à une blessure, comme outil de compensation à des émotions indésirables.
Si vous avez une attitude d'évitement, la blessure demeure présente et vive mais vous mettrez tout en œuvre pour justement ne pas la titiller, ou détourner l'attention ou fuir au mieux la souffrance qu'elle pourrait engendrer. Votre besoin est simplement qu'on respecte cette fuite (qui vous évite de souffrir). En cas d'attitude de soumission, la blessure se retrouve comme exposée à vif et vous souffrez face au moindre stresseur venant titiller la blessure. Vous ne vous êtes pas façonné de masques car vous ne savez pas combattre vos émotions – vous les subissez de plein fouet.

Différencier ces 3 attitudes peut parfois se révéler complexe, et les auteurs risquent de voir un masque dans un comportement qui en fait n'est qu'une fuite.
Par exemple, la procrastination n'est pas un masque mais plutôt une attitude d'évitement, comme le pendant du masque de perfectionniste (dans l'attitude de compensation). De même, l'assujettissement ou la dépendance affective correspondent à une attitude de soumission.
Point important : nous n'avons pas chacun une seule attitude qui nous définit 100% du temps !
Selon les situations – et parfois même dans une même situation, nous pourrons choisir l'une ou l'autre.
Parfois, nous exposerons une fausse personnalité de façade, parfois nous subirons, ou encore nous fuirons à d'autres moments.

Par exemple, je pourrais fuir une confrontation de couple jusqu'à ce qu'elle éclate et que j'en subisse *in fine* les conséquences, ou bien camper sur ma posture perfectionniste et me défendre aussi longtemps que possible pour finalement tout envoyer valser (la vaisselle ou la relation…).

Reprenons un instant la Figure 11 page 64 sur les différentes stratégies de *coping*. Naturellement, j'aurais tendance à rapprocher une posture engagée à l'attitude de compensation (et la posture désengagée à l'attitude d'évitement), mais j'ai privilégié de nommer cet axe différemment des attitudes pour éviter des confusions. J'ajoute enfin qu'il est logique que l'attitude de soumission – consistant à subir la charge émotionnelle sans adopter de stratégie pour la gérer – ne figure pas dans cette figure.

D'aucuns verront également des similitudes avec le style d'attachement évoqué plus haut (page 51). L'anxieux ne serait-il pas d'une attitude naturelle compensatrice et l'évitant en attachement… évitant envers ses propres émotions ?
Nous pouvons le penser, même si je n'ai pas réussi à en trouver la preuve.

Exercice : les attitudes.
En lisant la description de ces 3 attitudes, que ressentez-vous ?
Commencez simplement par observer votre entourage et tâchez de nommer leurs attitudes. Observer les autres se révèle souvent plus facile et objectif que de s'observer soi-même.

Plus difficile, une fois que vous aurez conscientisé vos attitudes, tentez de les identifier au fur et à mesure de vos réactions, en *live*. Par exemple, dites-vous : « Là, j'ai l'impression que je suis en train de fuir » ou « Je m'en prends à l'autre parce que je fais tout pour m'éviter de souffrir ».

Enfin, notons que si vous avez une attitude préférentiellement soumise, vous vivez vos peurs et vos émotions au quotidien, donc l'acceptation de tout ce que je présente vous paraîtra facile !
Si vous fuyez vos émotions (attitude d'évitant) ou si vous portez vos masques (attitude de compensation), vous pourriez vous heurter à plus de difficultés dans le travail d'identification et d'acceptation de toute vos constructions profondes.
Par exemple, le fuyant se défendra : « Pas du tout, je suis juste sorti prendre l'air » ou « Oh ça va, c'était une bouteille pour deux » ou encore « Je ne peux même plus me détendre 5 minutes ? ». Il minimisera et rejettera la faute sur les autres, à l'environnement, aux circonstances.
Le compensateur niera également ou contre-attaquera (en se défendant) s'il se sent mis en cause. Le perfectionniste trouve ainsi ses attentes très élevées comme tout à fait normales et légitimes.

Si l'attitude des « soumis » crie l'évidence (pour les autres comme pour eux-mêmes), les « fuyants » et les « compensateurs » considèrent leur posture tout à fait normale et peuvent rejeter toute remise en cause ou même leur simple questionnement.
Bref, avec ce chapitre sur les blessures, nous rentrons dans le cœur du sujet. Si vous lisez ce chapitre sans sourciller, c'est que vous ne vous interrogez pas réellement. Si vous résistez à la lecture de ces lignes, c'est très bien : c'est que le travail commence ! Rendez-vous compte. Questionnez ouvertement votre entourage et entendez leur réponse. Et le cas échéant, effacez vos réponses à la fiche exercice et reprenez.

Terminons par une dernière construction mentale inconsciente : notre égo.

Ego

> Le véritable génie réside dans la capacité de s'évaluer avec justesse, ce qui est une chose que l'égo refuse souvent de nous permettre.
>
> William Shakespeare

Pour finir ce chapitre, voyons une notion plus abstraite encore mais fondamentale : l'égo.
Nous allons voir que le sens donné dans le langage courant – d'une personne qui a « trop d'égo » référant à une sorte de fierté exagérée – réduit bien trop le concept.

A la base, *ego* en latin signifie moi, je. Ce qui ne nous aide pas vraiment… Puis les philosophes comme Descartes réfléchissant à la notion de soi lui conférèrent un sens enrichi. Freud s'en empara dans son triptyque ça – moi (*ego* en anglais) – surmoi (*super-ego* en anglais). Puis Jiddu Krishnamurti au XX^{ème} siècle parle de l'égo comme des pensées et souvenirs créant une fausse impression de soi, prônant donc une observation sans jugement de soi-même pour dissoudre l'égo et vivre dans une harmonie authentique avec le monde.
Je pars d'une définition récente de l'égo pour l'enrichir un peu au regard des masques et blessures que nous venons de voir.

L'égo est une entité interne, une construction mentale, cherchant à nous empêcher de souffrir (c'est-à-dire de ressentir l'émotion véritable de nos blessures), veillant sans cesse pour répondre à ce besoin que nous avons de ne pas nous confronter à nos blessures.
L'égo réunit tous nos « je » (tous nos masques), cherchant coûte que coûte à nous défendre. Il accable les autres, alors qu'au final nous sommes les seuls à blâmer. Il se nourrit précisément de nos croyances et peurs et s'arme de toutes ces distorsions vues précédemment.

Le rôle de l'égo s'ancre profondément. Il prouve sa valeur en gardant votre image intacte. En un sens, vous pouvez lui être reconnaissant ! il vous épargne bien des tourments, il s'assure que les masques répondent bien au besoin. Malheureusement, l'égo puise sa force de votre faiblesse (de vos blessures et peurs). Il influence ainsi profondément vos réactions en camouflant votre véritable essence et vos besoins réels. Il prétend vous protéger mais peut-être pourrait-il vous laisser maître de vous-même ?
Bref, cet égo omniprésent et tout-puissant s'impose un peu trop.

Ce que nous nommons couramment fierté comme dans « cet homme est fier ; il a beaucoup d'égo » correspond donc à une forme réduite d'égo, à l'expression de certains masques (comme le narcissisme) occasionnant cette fierté exagérée.
Mais tous les masques sont l'œuvre de l'égo.
D'ailleurs, nous pouvons lui attribuer également la réaction sous stress du masque : n'est-ce pas lui, notre égo, qui nous pousse ainsi à réagir face à un stresseur débordant la puissance protectrice de nos masques ?

L'égo fait donc tout pour que nous ne voyions pas nos blessures. Il est convaincu qu'en y touchant, nous ne saurions pas gérer la douleur liée à nos blessures.

A la genèse de nos masques était donc l'égo.
Existait-il dès notre naissance pour avoir ainsi façonné nos masques ? Je pense que oui.
Peut-on dire que les personnes d'attitude évitante ou soumise sont dépourvues d'égo ? Oui, et nous voyons là que l'absence d'égo n'est pas la panacée.

J'ose opposer l'égo au raisonnement : le premier agit automatiquement, inconsciemment, à notre insu parfois même, alors que le second pourrait proposer de reprendre le contrôle et choisir une réaction plus adaptée à chaque situation.
Mahatma Gandhi nous dit : « L'égo est juste comme une poussière dans l'œil. Sans enlever cette poussière, vous ne pouvez voir clair. C'est alors que vous pouvez voir le monde tel qu'il est réellement. »
Nous verrons dans la seconde partie que c'est précisément l'objet des TCC (de reprendre le contrôle).

L'égo, dans son aspiration protectrice, gagne du poids (c'est-à-dire du pouvoir, du contrôle sur nos réactions) lorsque le stress augmente. Car plus les blessures sont profondes et le stress s'accumule, plus nous risquons de rencontrer des situations activatrices de l'égo, au sens où leur propension à nous faire souffrir l'alimente. Au long terme, l'égo se développe. Le chapitre sur la boucle infernale (page 161) détaille ce cycle.
Dès lors, il concentre l'attention sur les blessures. Il pousse à l' « égocentrisme » qui justement porte bien son nom : l'égo prend le pouvoir central et nous dirige, débordant le raisonnement, concentrant notre énergie sur l'action de l'égo. Tout comme nous avons vu que l'égo dépassait la définition commune de fierté, l'égocentrisme invite donc ici à une définition plus large que le « penser qu'à soi » trop réducteur utilisé en langage courant. En effet, le « gentil » en souffrance va se sur-adapter et donner toujours plus jusqu'à la rupture. Il ne pense pas qu'à soi ; il s'agit bien de la domination de son égo.

Enfin, l'égo nous déroute du chemin vers l'écoute de nos blessures et leur guérison, du chemin d'amour, de reconnexion à notre essence.
Nous le verrons dans la seconde partie : l'égo ainsi personnifié deviendra votre ennemi n°1 ! bien avant tout votre environnement que vous pouviez accuser jusqu'à présent.

Synthèse

Nous venons de traiter le chapitre le plus difficile, tant du point de vue conceptuel (abstrait) que par la difficulté à identifier et reconnaître nos blessures, peur et croyances associées (car nos blessures comme nos masques demeurent inconscientes… jusqu'à la lecture de ce livre !).

Prenons donc un instant pour récapituler.
Nous avons tous des blessures (plus ou moins profondes). Ces blessures conditionnent notre façon d'appréhender le monde, de l'interpréter, de vivre tout simplement. Tantôt ces blessures sont subies (dans une attitude de soumission) et nous vivons la souffrance qu'elles engendrent, tantôt nous fuyons ces émotions négatives (attitude d'évitement) ou nous les combattons (attitude de compensation) au moyen de masques fabriqués sur mesure pour nous protéger (nous éviter de souffrir au contact de notre blessure). Les comportements liés au masque sont donc dictés par la peur de revivre la blessure.

Note : nous pouvons nous questionner si ces 3 attitudes (soumission, fuite, compensation) peuvent être adoptées de manière égale pour chacune des blessures. Intuitivement, je soutiendrais que non. Certaines blessures dépendent des autres et appellent plus à la soumission ou la fuite qu'à la compensation non ? J'imagine donc une proportion de soumis/fuyants/compensateurs variable selon

les blessures. Là encore, le tempérament (je pense à l'internalisation/externalisation que nous traitons en annexe 1 page 308) doit intervenir.

Nous l'imaginons facilement : plus la blessure est profonde (la peur importante), plus le masque devra se forger à toute épreuve et se porter fréquemment. La blessure exposant la vulnérabilité au monde, un plus grand risque de souffrir appelle une plus grande protection.

Vous comprenez à présent le rôle majeur des blessures dans notre fonctionnement. Elles conditionnent notre vision du monde, nos besoins, nos attentes, notre comportement, nos réactions sous stress mais aussi nos qualités et nos moteurs dans la vie.
Nous verrons en annexe 1 quelques exemples d'impacts de ces blessures sur l'orientation professionnelle, les valeurs ou même l'amour !

Récapitulons ce que nous avons vu dans ce chapitre dans le tableau ci-après :

Blessure	Vision du monde	Peur profonde	Emotion vraie	Masque
Echec	Imparfait, injuste, exigeant, ne pardonne pas l'erreur	Peur d'échouer, de perdre	Tristesse	Perfectionniste
Insuffisance	Exigeant, obligation de réciprocité, il faut donner pour recevoir	Ne pas être digne d'être aimé, ne pas mériter d'amour, ne pas être « aimable »	Colère saine, expression des besoins	Gentil
Honte	Les autres aiment se moquer, juger constamment	Peur du regard, du jugement, de la moquerie, du rejet	Honte	Narcissique
Abandon	Le monde est dur. On ne peut compter que sur soi	Solitude, intimité, vulnérabilité	Faiblesse	Leader
Responsabilité	Quoi que je fasse ça n'ira pas. C'est toujours ma faute	Se sentir coupable, fautif et donc désolé, punition	Culpabilité	Rebelle
Manque	Limité. Il n'y en aura pas pour tout le monde !	Être privé	Souffrance, frustration	Epicurien
Injustice	Le monde ne tourne pas rond. Il n'est pas équitable, juste	Perception de traitement inéquitable provoquant une frustration affectant la confiance	Colère saine, cri d'injustice	Rigide
Danger	Menaçant, risqué, semé d'embuches, de difficultés	Peur du risque, de l'interdit, de la punition, d'être démuni	Peur	Loyal
Trahison	Les gens sont faux, imprévisibles. La confiance n'existe pas	Être trahi, trompé. Peur du mensonge, du pouvoir d'un tiers, d'abus	Incrédulité, incompréhension	Méfiant

Inutilité	Le mérite (et l'amour) revient à ceux qui entreprennent et réussissent	Peur de ne pas réussir et donc de ne rien valoir	Déception	Battant
Inexistence	Il me manque quelque chose. Personne ne veut de moi ainsi	Se sentir banal, inexistant. Peur du dédain des autres	Honte, gêne, dévalorisation	Original
Isolement	Le monde réel n'est pas fait pour moi. Je suis inadapté	Peur du vide, de l'absence	Solitude	Rêveur
Séparation	Dur, chaotique. Les liens sont fragiles. Je ne peux pas survivre seul	Désaccord, séparation des autres, perte de lien, opposition	Anxiété	Médiateur

Tableau 8 - Récapitulatif des blessures et masques

Je (re)précise humblement que ces associations naturelles ne peuvent être systématiques et que la ~~complexité~~ richesse humaine présente une infinité de possibilités…

Récapitulons ce que nous avons vu jusqu'ici en complétant ce diagramme avec les blessures et en ajoutant un axe vertical inconscient-conscient permettant de hiérarchiser les concepts du plus profond et enfoui (en bas) au plus observable (en haut) :

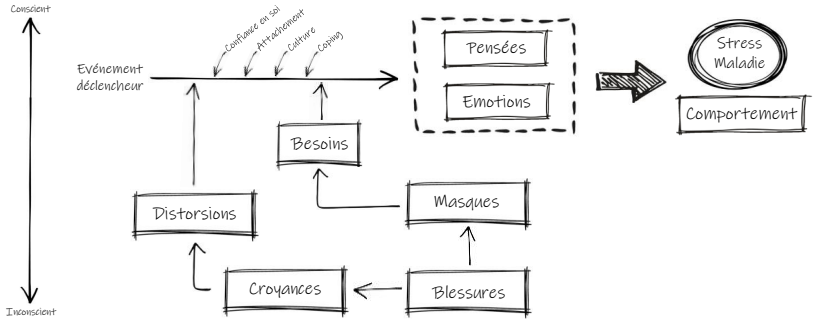


Figure 15 - Diagramme complété des blessures

On comprend qu'on a une souffrance profonde et parfois inconsciente et que nous tentons de nous protéger du mieux qu'on peut. Vous niiez vos masques, vous ignoriez vos blessures. J'espère que vous en avez à présent pris la juste mesure.
Mais ces blessures sont difficiles à cerner tant elles sont enfouies, inconscientes.
D'où viennent-elles ? Comment se construisent elles ?
De cette compréhension pourra à nouveau s'éclairer votre construction.

De la genèse des blessures

A ce stade, J'aurais pu m'arrêter là.
J'aurais pu finir l'histoire par ma seule imagination, ou me laisser convaincre par une genèse mystique, ou accepter l'adage : « Les chiens font pas des chats ».
Mais je ne suis pas homme qui s'arrête à mi-chemin ! Il me manquait une information capitale : d'où viennent les blessures ? Comment se forment-t-elles ? N'y a-t-il pas des différences individuelles caractéristiques conditionnant la construction des blessures ?
Je dois être trop rationnel, analytique. Certains diront persévérant, d'autres têtu voire obsessionnel. Qu'importe. Voici les réponses.

Dans ce chapitre, nous ne disséquons plus : nous remontons le temps.

L'enfant naît et grandit dans un environnement, familial d'abord puis s'élargissant au fil de sa croissance.
C'est de cette interaction entre les besoins de l'enfant et son environnement que naîtront les blessures – plus ou moins présentes, c'est-à-dire plus ou moins béantes.
Dans cette interaction participe le tempérament que nous avons évoqué précédemment.

Voici le petit schéma qui guidera la lecture du chapitre, que pour une fois je vous dévoile d'entrée de jeu :

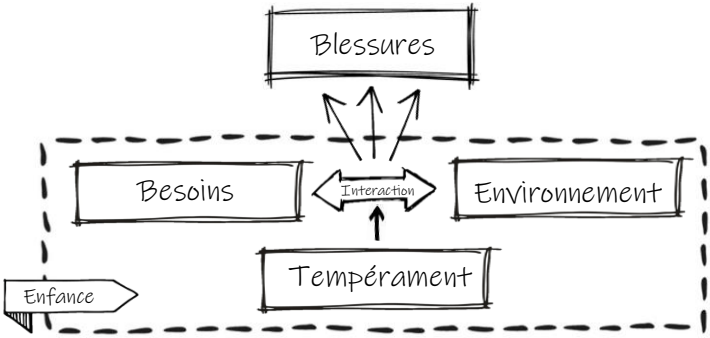


Figure 16 - Genèse des blessures

Besoins de l'enfant

> Qui mieux que vous sait vos besoins ? Apprendre à se connaître est le premier des soins.
>
> Jean de La Fontaine

L'enfant – et j'emploie ce terme sciemment car nous avons tous les mêmes besoins universels – se construit empiriquement en vivant, en expérimentant, en apprenant, en intégrant des notions. Si un besoin est comblé (ni trop, ni trop peu comme nous verrons un peu plus loin), l'enfant pourra intégrer la notion correspondante de manière saine (adéquate).
Face à l'enfant (générique et universel dans ses besoins), je parlerai de parent au sens de parent référent de l'enfant (*caregiver* en anglais). La mère occupe encore généralement ce rôle-là, mais pas toujours, qu'il s'agisse d'organisation familiale différente ou de triste situation (parent décédé, enfant orphelin, abandonné, etc).

Note : puisque nous parlons d'enfance, les études atteignent naturellement (déontologiquement) leurs limites, malgré une liberté un peu plus grande dans l'étude des animaux. Les informations que vous lirez ci-dessous font donc – encore plus que ce qui précède – l'objet de discussions et d'incertitudes, mais gageons que vous y trouverez quelque matière à alimenter votre compréhension et éclairer les blessures que vous avez identifiées au chapitre précédent.

S'il est bien un besoin universellement reconnu chez l'enfant (et de nombreux autres animaux), il s'agit bien de l'amour ! Cela sonne niais et futile, pourtant nous allons en voir les nombreuses déclinaisons.
Quand nous disons amour, nous rêvons d'amour inconditionnel, tendre, disponible.
J'attire votre attention sur ce terme « inconditionnel » : certainement, le parent aime toujours son enfant mais quand il le réprimande, quelle est l'interprétation de l'enfant ? L'enfant traduit l'amour parental en tendresse (affection, baisers, câlins, etc), donc un enfant recevant sourires et baisers s'il est comme ceci ou s'il fait cela construira une compréhension que son parent l'aime *SI* ceci ou cela.
Quand l'enfant reçoit des conditions à l'amour de son parent – c'est-à-dire que s'il est ou s'il fait d'une certaine manière alors il ressent plus d'amour que s'il est ou fait d'une autre manière, il intègre la nature conditionnelle de l'amour, et il s'adaptera pour remplir cette condition au maximum, car il a besoin d'amour.
J'insiste sur le « être » ou « faire » qui renvoient à deux familles de besoins distincts. Du côté « être », le besoin d'être aimé tel que l'enfant est, dans sa nature, son apparence physique, ses qualités et défauts, afin de bâtir son identité ; du côté « faire », celui d'être aimé pour ce que l'enfant fait, réalise, entreprend – qu'il réussisse ou échoue typiquement – pour développer ses compétences.
Cet amour conditionnel servira de base à la vision de son monde déformée qui perdurera à l'âge adulte.

De ce besoin d'amour (et de liens sociaux) se construira aussi l'attachement de l'enfant (voir le style d'attachement introduit page 51 et dont la formation est développée en annexe page 312).
L'enfant « *secure* » se montrera plus sociable et empathique et construira une plus haute estime de lui. *A contrario*, l'agressivité ou l'anxiété/dépression résultent d'un mauvais lien d'attachement (dit « *insecure* »).

Le manque d'amour (reçu par l'enfant) occasionne une blessure fondatrice, fondamentale : la carence affective. Cette blessure particulière (qui ne figure pas dans la liste des blessures évoquées au chapitre précédent) n'occasionne pas de réaction (c'est-à-dire d'attitude) de fuite ou de compensation, car l'enfant ne peut rien y faire. Il ne peut que subir. Et l'adulte à son tour ne pourra que chercher désespérément à combler cette carence de l'enfance.
Cette blessure sert en revanche de moteur à la construction des masques. Par exemple, l'enfant manquant d'amour et intégrant que c'est en étant irréprochable qu'il pourra en recevoir un peu plus (blessure d'échec) fera tout de son mieux (masque de perfectionniste). La carence affective pousse l'enfant à essayer de recevoir plus d'amour.
Le manque d'amour crée une vulnérabilité chez l'enfant puis chez l'adulte. Nous verrons dans la seconde partie que c'est en soignant l'enfant vulnérable intérieur que l'adulte guérira de ses blessures.

Poursuivons avec les besoins émotionnels de l'enfance.
L'enfant nait avec des compétences sensorielles.
A 2-3 mois, le bébé sourit pour appeler le sourire de son parent. La capacité du parent à réfléchir (comme un miroir) l'émotion à l'enfant, ou à comprendre son émotion (par empathie) et réagir à son besoin conditionnera la bonne intégration des émotions chez l'enfant. Les tempêtes émotionnelles de l'enfant – dues à l'immaturité de son cortex préfrontal – requiert au parent de l'apaiser, sans humiliation ni punition.
A partir de 6 mois, l'enfant apprend la distinction des émotions fondamentales (voir page 43), et développe ainsi jusqu'à 12 mois sa propre empathie (en tant que compétence sociale).
Il pourra ainsi plus tard (vers 2-3 ans) identifier et nommer les émotions, apprendre à gérer sa frustration à 4-5 ans, pour acquérir vers 7 ans la capacité à citer les émotions morales que peut susciter une situation.

En parallèle de ce développement émotionnel, l'enfant a un grand besoin de sécurité : de sécurité physiologique et matérielle (avoir un toit, boire et manger, pouvoir dormir, se sentir protégé, etc) mais aussi de sécurité affective et relationnelle comme condition à l'apprentissage de l'autonomie ultérieurement. C'est grâce à ce sentiment de sécurité que l'enfant bâtit sa confiance dans le monde qui l'entoure.

Vers 4-6 ans (au stade d'individualité de l'enfant où il devient conscient qu'il est une entité à part entière), l'enfant attend de l'équité et de la prédictibilité (caractère répétable et donc prévisible des choses qui participe aussi à construire une forme de sécurité). Il construit les notions de bien et de mal (c'est-à-dire de justice) qui mènent au développement du sens moral (encore dicté par les parents) vers 8 ans.

Enfin, l'enfant développera des compétences au gré de ses expériences – parfois fructueuses, parfois ratées. Cette étape de jeu et d'exploration nécessite la liberté d'entreprendre, l'autonomie et la confiance offrant un cadre ouvert et bienveillant mais aussi protecteur et borné. Il apprendra également le sens de la responsabilité de ses actes tout en continuant de jongler avec la frustration.

Note : certains auteurs ajoutent le besoin d'estime de soi, ou le besoin de valorisation. Je pense que l'estime de soi se construit sur les (ou grâce aux) autres notions telles que l'attachement, l'identité et les compétences. En effet, un attachement « *secure* » augmente l'estime de soi, tout comme l'acceptation de l'échec lors de l'étape de découverte et d'expérimentation, ce que nous développerons dans les chapitres suivants.

Pour résumer, voici un bref tableau illustrant le besoin de l'enfant et la notion que l'enfant pourra intégrer si le besoin est rempli. Par exemple, l'enfant a besoin de sécurité pour intégrer la notion de confiance.

Besoin	Notion à intégrer
Amour	Attachement
Empathie	Compétences émotionnelles
Acceptation	Identité
Sécurité	Confiance
Prédictibilité	Justice
Liberté	Compétences

Tableau 9 - Besoins de l'enfant et notion à intégrer (tableau)

Bref, reprenons très simplement nos principaux besoins sur la frise ci-dessous, où :

- Le besoin est indiqué par le mot du dessus en gras (par exemple, Sécurité) et
- La notion que l'enfant doit apprendre et intégrer en dessous entre parenthèses (dans l'exemple, confiance).

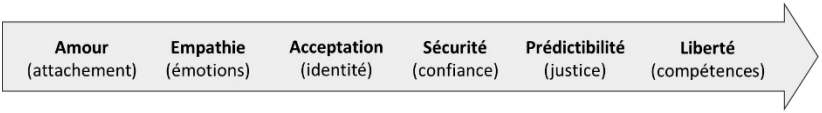


Figure 17 - Besoins de l'enfant et notion à intégrer (frise)

A quel âge apparaît quel besoin précisément ?
L'apparition dans le temps des besoins et le développement des notions à intégrer me paraît discutable – et d'ailleurs les grandes théories sur le sujet affichent des désaccords. Je pense en particulier au besoin d'acceptation (et à la construction de l'identité).

Et comme il est délicat de faire trop d'expérience sur nos enfants (même si par le passé les théories de l'attachement entre autres se sont érigées sur des expériences parfois terribles), je n'ai pas trouvé de calendrier pertinent.
Je pense surtout que, si nous pouvons voir de grandes phases au développement d'un enfant, il n'en reste pas moins que toutes ces notions se développent sur des années, s'entre-mêlent et dépendent les unes des autres. La représentation suivante illustrerait sans doute mieux le développement de l'enfant que la flèche linéaire :

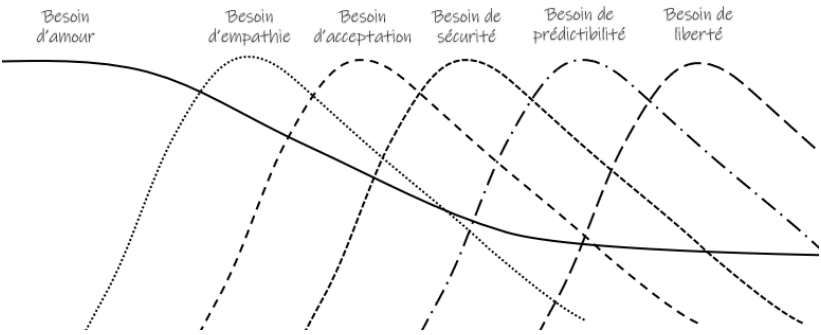


Figure 18 - Chronologie d'apparition des besoins

Pour revenir à notre frise, nous pouvons imaginer qu'elle s'arrête à 6-7 ans environ, parce que la majeure partie des blessures se forme dans ces 6-7 premières années.
Néanmoins, l'apprentissage continue au-delà évidemment. Nous pouvons penser à l'apprentissage du contrôle de soi (pour différer son envie par exemple) vers 10 ans ou l'autonomie morale à 12 ans. D'ailleurs, des blessures peuvent se former bien après, à tout âge, au gré d'expériences infortunées particulièrement traumatisantes. Nous pensons ici à tout accident, agression, choc, etc – sans parler des guerres et épidémies – qui pourront provoquer la formation brutale de nouvelle blessure.

Certaines de ces blessures – non spécifiques à l'événement lui-même – se retrouvent dans les blessures évoquées au chapitre précédent, et leurs masques associés peuvent également se forger à l'âge adulte. De même, les troubles de stress post-traumatique (TSPT) peuvent s'apparenter au stress extrême provoqué par une blessure.

Note : comment ne pas faire ici référence à la fameuse pyramide de Maslow légèrement réorganisée en tenant compte de la maturité et l'autonomie spécifiques de l'enfant ? Les enfants ont en fait les mêmes besoins fondamentaux que les adultes, avec simplement un cerveau encore immature, malléable et en constante évolution.

Une fois ces besoins identifiés et compris, reste à voir comment l'environnement peut y répondre !

Environnement

En employant le terme assez vaste d'environnement, je désigne en premier lieu le parent référent (décrit au chapitre précédent). Cet environnement s'élargit au fil des mois et du développement de l'enfant pour incorporer l'autre parent, les grands-parents et tout autre adulte présent régulièrement pour l'enfant et lui apportant des soins. Et bien sûr, à partir de 3 ans environ, l'enfant entre dans une phase de sociabilisation où son environnement englobe les amis, les professeurs et tous les humains *in fine* !
L'environnement pourrait également faire référence au cadre de vie (citadin *vs* rural), aux conditions climatiques (pluviométrie, température), pollutions (sonores, air), etc. Mais pour ce chapitre et dans un besoin de simplification, nous nous cantonnerons au rôle des humains.

Voyons maintenant comment l'enfant interagit avec son environnement et comment les blessures se créent.
Dans tous ses besoins (vus précédemment), l'enfant attendra de son environnement qu'il y réponde de manière authentique et saine – car les enfants incorporent un détecteur de mensonge de télépathe ! Une réponse adéquate offrira à l'enfant de gérer les défis de son développement, d'intégrer sereinement ses notions, concepts et compétences. Dans le cas contraire d'une réponse réprimée ou inadaptée, l'enfant vivra une émotion négative (l'émotion véritable de la blessure), développera du stress et ancrera une blessure qui perdurera à l'âge adulte. Et nous le savons, plus nous avançons dans la vie et moins notre cerveau se montre malléable.

Et ça se complique : quand je dis « adéquat », cela signifie juste, c'est-à-dire que le parent doit répondre au besoin à la bonne mesure, ni y faire défaut, ni en faire de trop !
Pour citer l'exemple du besoin de liberté (*vs* mettre des limites), l'enfant devra sentir un cadre clair et des limites réalistes lui permettant d'explorer le monde tout en intégrant la notion de responsabilité.

L'illustration ci-dessous reprend les blessures (en sombre) et masques (en clair) vues aux précédents chapitres en les faisant correspondre *grosso modo* à la frise des besoins de l'enfant.

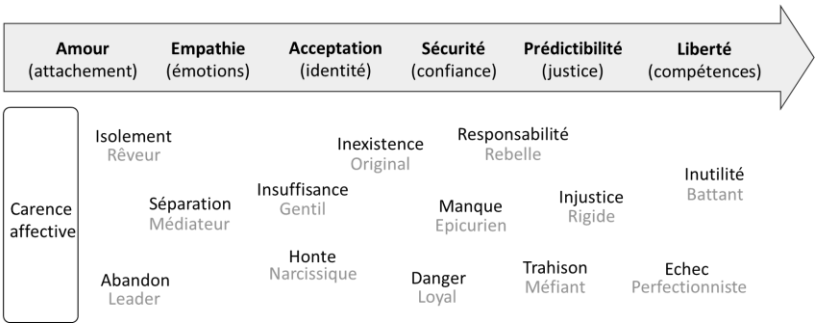


Figure 19 - Blessures et masques, selon les besoins de l'enfant

Prenons quelques exemples.
L'enfant qui n'est pas libre d'expérimenter et d'échouer parce que l'erreur est condamnée (ou plus précisément que l'amour est témoigné tant qu'il n'y a rien à y redire) intègre une vision d'un monde exigeant, développe une blessure d'échec qu'il pourra compenser en se forgeant un masque de perfectionniste.
De même, l'enfant qui ne reçoit pas un cadre de vie fiable et prédictible ne construit pas sa confiance et risque donc de se méfier tout le reste de sa vie.
Autre exemple, la blessure d'insuffisance correspond à un manque d'acceptation de l'enfant tel qu'il est et quoi qu'il fasse et un défaut de reconnaissance de ses émotions (typiquement la colère et l'expression de ses besoins).
Enfin, la « blessure zéro » de carence affective a été schématisée tout à gauche de cette illustration, comme socle à l'émergence des autres (comme expliqué précédemment).

Note : la position précise de chaque duo blessure-masque sur cette frise (autant horizontalement que verticalement) est discutable, d'autant plus que j'ai essayé en priorité de la rendre lisible et aérée.

Maintenant, voyons l'autre cas : l'excès de réponse au besoin de l'enfant.
Cet excès occasionnera aussi une déficience dans l'acquisition d'une notion par l'enfant. Nous ne verrons pas émerger de blessure à proprement parler ni donc de masque tel que nous l'avons décrit. Néanmoins, cette déficience conduira l'enfant à des comportements inadaptés (aux conséquences délétères) à l'âge adulte.

Prenons l'exemple d'un enfant couvé à l'excès, « sur-materné » dirions-nous : il risquera de manquer d'autonomie et de dépendre toute sa vie d'un adulte qui remplira le rôle de parent de substitution. Autre exemple : un enfant manquant de limite (de cadre) pourra se sentir pourvu de droits exagérés. Il manquera de contrôle de soi, pouvant mener au vrai narcissisme (bien différent du

masque narcissique façonné en réaction à une blessure de honte, cf paragraphe consacré au narcissisme page 93), à la manipulation voire à la sociopathie.

Vous retrouverez ce second cas (d'excès de réponse au besoin de l'enfant) illustré au-dessus de la flèche des besoins :

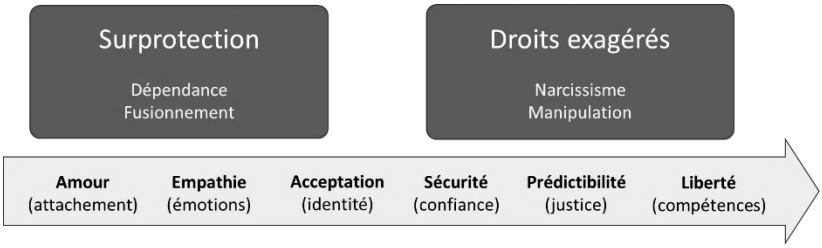


Figure 20 - Excès de réponse aux besoins de l'enfant

Finalement, en y regardant de plus près, vous vous apercevrez que le besoin d'un masque (voir page 78) ne diffère pas tant que ça du besoin originel de l'enfant qui aura été frustré.

Bref, ni trop, ni trop peu.
Mais attendez, la tâche se révèle encore plus complexe : le parent idéal sait non seulement donner exactement ce qu'il faut à l'enfant, mais en plus en s'adaptant au tempérament de l'enfant !
Car là encore, le tempérament (que nous développons juste après) module grandement les besoins de l'enfant. Tous les parents de fratrie le savent : leurs enfants sont différents et, dans l'idéal, ils devraient eux-mêmes répondre différemment à chacun. Si un de leurs enfants est plus sensible et anxieux, il aura plus besoin d'être rassuré. Si un autre est impulsif et tempétueux, il faudra redoubler de patience et d'accueil.

Hélas, quel parent peut espérer pouvoir apporter cela ?
Qu'il s'agisse d'accident, de circonstance de vie (séparation des parents par exemple) ou simplement d'expression des blessures des parents, aucun enfant ne pourra être comblé dans la juste mesure qui lui est propre.
Le parent idéal n'existe pas. Et l'enfant comblé non plus.

Revenons sur l'environnement et élargissons notre perspective au-delà du parent.
Nous pouvons distinguer l'environnement partagé dans une fratrie (incluant donc les parents mais aussi les frères et sœurs et possible grand-parent à domicile etc) de l'environnement extérieur (copains, professeurs, etc).
En examinant l'héritabilité pour les traits de personnalité du Big5 (ouverture, conscienciosité, extraversion, agréabilité et stabilité émotionnelle, cf annexes 1 et 2), nous observons que 40-50% des variations s'explique par nos gênes (nous y reviendrons au prochain chapitre sur le tempérament), 40-50% par l'environnement extérieur et seulement 10% par l'environnement partagé ! « De quoi se détendre » me diraient les parents ! Sauf que ces traits de personnalité ne sont pas au même niveau (de construction de la personnalité) que les blessures – telles que nous les abordons dans ce livre – et toutes leurs répercussions dans la vie quotidienne…
A contrario, l'environnement extérieur – dit « non partagé » par les membres d'une fratrie – influence majoritairement les compétences sociales (à hauteur de 80% pour les femmes et 70% pour les hommes). En effet, les émotions morales (empathie, gratitude, fierté, honte, embarras, culpabilité) requièrent une représentation morale d'autrui et se développent en fonction de l'environnement.
Donc, selon ce que nous regardons, nous trouverons des influences plus ou moins marquées de ces 3 pôles génétique/fratrie/extérieur.

Plus large encore, la culture de notre communauté puis de notre pays jouent également dans la construction de l'enfant. L'éducation et les valeurs varient beaucoup d'une culture à l'autre, tendant à

renforcer ou amoindrir tel ou tel trait de personnalité. Certains groupes se définissent même par ces traits (revendication, altruisme, etc). Vous pourrez entendre parler de mentalité pour décrire la partie de votre personnalité influencée par la culture.
Nous sortons ici du cadre scientifique pour oser une généralité (donc pleine de préjugés) : chaque pays semble dans son identité porter un masque plus présent que les autres ; la France le masque d'original romantique, l'Allemagne le masque de loyal, la Chine ou les US de battants, le Brésil épicurien, la Thaïlande ou la Suisse médiatrices, le Japon perfectionniste, la Finlande rêveuse, etc. Naturellement, plus un pays connaît de brassage et de métissage culturels, moins ces différences apparaîtront.
A ceux qui jugent ces raccourcis grotesques – et même s'ils le sont effectivement, n'avez-vous pas voyagé et senti ailleurs des manières de vivre bien différentes ? Et certaines que vous auriez volontiers rêvé adopter ? Ne connaissez-vous personne qui aurait vécu à l'étranger loin de sa terre natale et s'y serait tant plu qu'elle s'y serait installée, témoignant d'une meilleure adéquation de ses masques à son environnement d'accueil ?
Que cette « culture nationale » ait pu grandir influencée par les grands Hommes de l'histoire ou la sélection naturelle ou la géographie (et je renvoie ici à l'excellent livre « De l'inégalité parmi les sociétés » de Jarod Diamond), peu importe ! Je crois simplement défendable de soutenir que l'environnement façonne également notre construction, et *in fine* nos blessures et nos masques.

Enfin, l'environnement inclut également nos chers animaux de compagnie. Ainsi, le risque de trouble anxieux chez l'adolescent diminue de 43% lorsqu'il a eu un animal de compagnie avant ses 11 ans. C'est pas rien ! Laurent Gounelle défend également l'apport de son chat dans l'apaisement émotionnel de son enfance. Comme quoi l'animal fait également office de figure d'attachement !

Exercice : la genèse des blessures.
Cet exercice risque de vous paraître difficile. Il s'agit d'observer objectivement vos parents. Or nous avons tous un biais : a priori, nous aimons nos parents (même en les haïssant), donc difficile de chercher l'objectivité…
Bref, observez chacun de vos parents comme s'il était un adulte indépendant de vous, et tentez d'identifier les blessures et masques qui les caractérisent chacun.
Vous pouvez (sur cet exercice plus encore que les précédents puisqu'il ne vous concerne pas directement !) interroger des personnes de votre entourage qui ont connu vos parents. Rien de tel que les oncles et tantes (qui peuvent aussi renseigner sur les grands-parents), ou les amis proches de vos parents. Vous pouvez aussi interroger vos frères et sœurs, ou (si vous en avez) vos demi-frères et demi-sœurs qui ont pu les connaître dans d'autres contextes.

Cette analyse objective de vos parents étant faite, je souhaite partager avec vous une observation que j'aurais tendance à généraliser : au sein d'une fratrie, il me semble qu'un enfant subit plus que les autres les masques de son parent référant, et par conséquent hérite plus que ses frères et sœurs des blessures du parent. Un peu comme si le parent se « suffisait » d'avoir pu trouver un enfant à son image, assez malléable pour accueillir la décalcomanie de ses blessures. Le parent ainsi rassuré d'avoir un enfant à son image n'aurait pas besoin de se projeter autant sur les autres…
Qu'en pensez-vous ? Le confirmez-vous dans votre famille ?

Nous avons donc vu que tout enfant a des besoins et que l'environnement (partagé ou non) va y répondre plus ou moins bien.
Seulement, si les besoins de l'enfant sont universels, tous les enfants ne sont pas pour autant égaux ! Certains demanderont plus que d'autres. C'est ce que nous allons examiner tout de suite : le rôle du tempérament inné de chaque enfant.

Tempérament

Le tempérament désigne la partie innée de notre personnalité, celle d'origine biologique conditionnée (écrite avec un déterminisme implacable) dans nos gênes.
J'aimerais pouvoir classer les caractéristiques individuelles entre l'inné (le tempérament) et l'acquis (le caractère et la mentalité), vous dire que ceci tient de la génétique quand cela se construit au contact de votre environnement. Ce serait vachement plus simple. Mais il n'en est rien, car l'Homme n'a rien de simple. Et ce chapitre sera sans doute le plus imprécis et inachevé de tous, tant la part de notre personnalité liée au tempérament et son intrication dans tous les rouages de notre construction n'ont pas fini de faire couler de l'encre…

Que dit notre intuition ?
Nous – j'englobe tout particulièrement les parents et même tous ceux qui sont déjà allés dans un parc bourré d'enfants – pouvons aisément observer que les enfants, dès leur plus jeune âge, présentent des traits de personnalité très différents. Nous ne sommes clairement pas égaux.
Certains paraissent actifs ou calmes, sociables ou timides, impulsifs ou réfléchis, émotifs ou constants, craintif ou courageux, etc.

De nombreux chercheurs (Cloninger, Thomas et Chess, Kagan, Rymanowicz, Buss et Plomin, etc) ont proposé leur modèle de classification du tempérament, incluant tel ou tel trait comme ceux listés précédemment, regroupés dans de nombreuses dimensions :

- Le niveau d'activité (quantité habituelle de mouvements, durée des périodes quotidiennes d'activité),
- L'autorégulation (processus qui module la réactivité, le retrait, les inhibitions du comportement et la capacité à revenir à un état calme) qui rejoint la consolabilité,

- L'approche/le recul (première réaction de l'enfant à un nouveau stimulus) liées à la peur,
- L'adaptabilité/flexibilité (degré auquel la réaction à un nouveau stimulus est modifiée),
- Le seuil sensoriel/la sensibilité (intensité nécessaire du stimulus pour qu'il déclenche une réaction) sur laquelle nous reviendrons spécifiquement au prochain chapitre,
- L'irritabilité (propension à réagir de manière excessive ou agressive à des situations contrariantes),
- L'humeur (caractéristique du comportement agréable ou désagréable),
- La sociabilité (disposition à rechercher le contact social avec autrui),
- La concentration (degré auquel le comportement est modifié par un évènement extérieur),
- La persévérance/durée d'attention (temps consacré à une activité), etc

Ces dimensions sont-elles indépendantes ? Ou pouvons-nous par exemple supposer que la sensibilité conditionne l'humeur, l'intensité de réaction et donc la sociabilité et l'extraversion (comme nous en discutons en annexe) ?

Mais les autres traits de personnalité ne sont pas en reste ! Quel serait leur lien avec ces traits de tempérament ? Pouvons-nous réellement distinguer les traits de tempérament et de caractère (innés *vs* acquis) ?
Pour illustrer toute la complexité de notre personnalité, l'analyse de l'héritabilité d'un trait (développée en annexe 1 page 314) – qui indique à quel point un trait varie en fonction de facteurs génétiques – révèle que « oh surprise ! » rien n'est 0% ou 100% hérité (ou même moins de 20% ou plus de 80%). La génétique explique environ la moitié des variations d'à peu près tous les traits. Vous trouverez une liste plus détaillée dans l'annexe.

J'explique cela par l'implication du tempérament dans tous les traits et (une fois n'est pas coutume !) la complexité humaine (illustrée page 281).
Tristement, les aspects négatifs (comme l'instabilité émotionnelle, l'anxiété, etc) s'héritent plutôt plus que les positifs. La thèse évolutionniste l'expliquerait : l'Homme a survécu et s'est développé (en tant qu'espèce animale) grâce à une sélection des individus plus anxieux et prudents.
On pourrait digresser longtemps sur les thèses évolutionnistes mais ne nous égarons pas !

Pour revenir à la liste des traits ci-dessus, nous nous entendrons probablement sur le fait que certains sont plus agréables que d'autres ! Humeur négative, faible persévérance, faible adaptabilité, réactions émotionnelles intenses, haut niveau d'activité, retrait social, etc caractérisent un tempérament « difficile » et rendent l'éducation parentale – et la vie en général – plus difficiles.
De ce fait, certains – par leur seul tempérament inné – s'exposent bien plus à développer des blessures que d'autres. C'est ainsi, le monde est injuste et ingrat. Nous ne naissons pas égaux.
Même si aucune caractéristique tient entièrement de l'inné, tous les enfants diffèrent dès la naissance, et leurs besoins varieront en conséquence, rendant la réponse adéquate des parents (décrite au chapitre précédent) d'autant plus délicate.

Le tempérament de l'enfant touche ainsi le parent sur sa patience, sa sensibilité et ses blessures propres. Et pour peu que l'enfant ait un tempérament difficile (irritable, humeur négative, réactivité intense aux stimuli, etc), le parent peinera à répondre aux besoins de l'enfant et se sentira incompétent et coupable, ce qui impactera donc bien sûr son sentiment d'estime de soi et renforcera son détachement de l'enfant et son incapacité à répondre à ses besoins.

D'ailleurs, si vous êtes parent de plusieurs enfants, vous savez très bien que dès la naissance vos enfants présentaient des différences

notoires, des tempérament foncièrement différents. Votre éducation a pu « fonctionner » beaucoup plus facilement avec l'un qu'avec l'autre.

Naturellement, cette interaction avec le parent (qui arrive plus ou moins à combler les besoins de l'enfant) détermine la nature du style d'attachement (*secure* ou *insecure*) de l'enfant, ce que nous développons en annexe (page 312).

Voyons un autre concept qui me paraît très pertinent : l'internalisation (*vs* externalisation, cf page 308 pour plus d'explication sur ce concept).
Un enfant internalisé tourne son humeur (son énergie) vers soi, tandis qu'un enfant externalisé la tourne vers les autres. Un tempérament craintif prédit des problèmes d'internalisation (anxiété, dépression), tandis que des difficultés d'autorégulation prédisposent à des problèmes d'externalisation (comme l'agressivité).
Une parentalité douce et chaleureuse sera plus appropriée avec un enfant craintif. De même, pour un enfant présentant un déficit d'autorégulation, une parentalité plus ferme et cadrée pourra compenser et amener l'enfant à développer cette autorégulation initialement faible.
Nous voyons donc sur ce nouvel exemple comment le tempérament module l'interaction entre les besoins de l'enfant et son environnement.

L'imbrication précise du tempérament dans la construction de la personnalité reste mystérieuse. Si vous savez différencier la modération et la médiation (cf annexe 1 page 318), vous comprendrez qu'une caractéristique de votre tempérament peut influencer de plusieurs manières votre comportement *in fine*.

Enfin, notons que, si ces traits caractéristiques du tempérament paraissent stables avec le temps, leur expression évolue selon la maturité (donc l'âge), les expériences, les facteurs extérieurs (sociaux

et culturels), ou à certains moments de vie. Typiquement, les traits tels que l'optimisme ou la curiosité évoluent probablement moins que l'impulsivité ou le degré d'activité. Et nous pouvons user de nos ressources pour limiter ou inhiber leur manifestation.
La part « visible » du tempérament dans l'expression de la personnalité diminue donc avec l'âge. En d'autres termes, le caractère acquis module l'expression du tempérament.

Si vous êtes parent et curieux, vous pouvez répondre au questionnaire *Laboratory Temperament Assessment Battery* (Lab-TAB) qui identifie plusieurs dimensions de tempérament chez votre enfant.

L'environnement (les parents d'une fratrie, le même professeur de 30 élèves, la culture d'une communauté, etc) ne pouvant pas se mouler à chaque enfant et répondre exactement aux besoins variables de chaque individualité, il en découle malheureusement que, selon ses prédispositions innées, chaque enfant subira plus ou moins de manque sur tel besoin ou tel autre et ainsi formera ses blessures et les possibles masques associés. Surtout que les masques se transmettent, comme nous le verrons dans un prochain chapitre.

Détaillons maintenant une caractéristique majeure du tempérament : la sensibilité.

Sensibilité

> Ne méprisez la sensibilité de personne.
> La sensibilité de chacun, c'est son génie.
>
> Baudelaire

Nous avons évoqué la sensibilité dans le chapitre sur l'hypersensibilité (page 33).
Cette composante majeure et structurante de notre personnalité mérite son chapitre !

La sensibilité, ou SPS (*Sensory-Processing Sensitivity* qu'on pourrait traduire par Sensibilité des Processus Sensoriels), théorisée par Elaine Aron dans les années 90, caractérise l'intensité avec laquelle les individus perçoivent et ressentent les stimulations (externes ou internes).
Nous pouvons identifier plusieurs composantes de la sensibilité :

- L'émotionnalité, explorée dans différentes situations : sensibilité aux ambiances, capacité à être ému, intensité de l'expression émotionnelle, etc,
- La suractivation, indiquant la tendance à être saturé ou débordé par les stimulations intenses (hyperstimulation), particulièrement lorsque ces stimulations sont d'ordre sensoriel,
- La subtilité, c'est-à-dire la perception et la conscience des stimulations subtiles et de ses infimes variations, que ces stimulations soient sensorielles (changement discret dans l'environnement) ou émotionnelles (émotions dissimulées d'autrui).

Note : la sensibilité esthétique – qui fait pourtant partie des questionnaires évaluant la sensibilité – tend à être écartée de la sensibilité pour être rapprochée de l'ouverture d'esprit.

Question sempiternelle : la sensibilité est-elle héréditaire ?
Comme déjà répondu au précédent chapitre et détaillé en annexe sur l'héritabilité (page 314), la sensibilité ne fait pas exception : environ la moitié s'explique par l'influence génétique, l'autre moitié par l'environnement.

Les personnes dites hypersensibles – HSP (*Highly Sensitive Person*) – traitent les informations de façon plus approfondie, éprouvent des émotions plus fortes et peuvent être plus sensibles aux variations subtiles de leur entourage. Cette sensibilité accrue affecte divers aspects de leur vie.
Je suis – en grand sensible ! – personnellement convaincu des nombreuses implications de la sensibilité dans la personnalité. Malheureusement – et je ne l'explique pas au vu de l'intérêt grandissant pour la sensibilité par le grand public, les études corrélant sensibilité et tous les autres concepts restent assez rares à mon goût. J'aimerais pouvoir vous affirmer avec certitude ce qui va suivre, mais je peine à en trouver les preuves. Aussi, je ne ferai que conjecturer en me fiant à mon intuition, en espérant un jour publier une réédition qui affinera toutes ces hypothèses.

Une forte sensibilité expose au monde environnant. Ce n'est pas par hasard qu'on retrouve ce mot dans la sensibilité ISO en photo ou la sensibilité d'une peau au soleil ou la sensibilité médicale à la douleur.
Les conséquences d'une sensibilité élevée se devinent facilement, et quiconque se juge (ou s'évalue) très sensible ou connaît dans son entourage des personnes particulièrement sensibles pourra l'attester : on pense aux montagnes russes émotionnelles qui peuvent parfois être très difficiles à contenir. Mais la sensibilité a également d'autres liens démontrés avec l'extraversion par exemple : on veut

tous ressentir un certain niveau de stimulation pour être énergisé, mais plus on est sensible plus ce niveau est atteint rapidement (avec peu de stimuli). Quand il est dépassé, on souffre. Pour reprendre le parallèle photographique avec la sensibilité ISO, c'est comme si l'extraverti (moins sensible) portait des lunettes de soleil lui permettant ainsi d'encaisser plus de luminosité, alors que l'hypersensible démuni de lunettes sera plus vite ébloui et se montrera donc plus probablement introverti. Exemple plus concret : l'extraverti a besoin de plus de monde et d'animation pour se sentir énergisé, quand l'introverti suffoque dès qu'il est entouré de monde. Pourquoi ? Parce qu'avec sa sensibilité, l'introverti se suffit de 1 ou 2 potes pour être bien dynamisé.
Je développe cette idée en annexe 1 page 305.

Autre conséquence, le stress. Bien sûr ! En ressentant plus, les chances de connaître de plus amples variations émotionnelles augmentent (cf la dimension « stabilité émotionnelle » du Big5). La perception augmente, dont la perception du regard (et du jugement) d'autrui, ce qui peut aussi induire son lot de stress et d'anxiété.
De plus, la sensibilité corrèle avec le risque de *burn-out*.

Quel lien avec l'enfance, me demandez-vous ?
La haute sensibilité prédispose à percevoir et souffrir plus que les autres. Cette conscience accrue risque d'augmenter les besoins de l'enfant en termes de réassurance et réconfort. A défaut, l'enfant pourra développer de la détresse affective et de l'anxiété. Le retour des autres (observations, critiques, moqueries, etc) l'affectera d'autant plus qu'il est sensible. Sans parler du fait qu'il se considère différent, marginal.
Les adultes hypersensibles (HSPS) qui ont connu une enfance difficile témoignent à l'âge adulte d'émotionnalité plus négative et d'une plus grande introversion sociale.
Plus intéressant encore, en cas d'enfance difficile (c'est-à-dire de soin insuffisant apporté par les parents), les hypersensibles témoignent de plus d'affects négatifs et leur risque de dépression

augmente ; mais dans le cas contraire, ils rapportent un niveau particulièrement bas d'affect négatif.
Autrement dit, l'hypersensibilité amplifie la réponse de l'enfant aux soins des parents – négatifs comme positifs.

Si je reprends mon exemple, j'ai un score (très) élevé en sensibilité. Ce tempérament a tellement amplifié mon besoin d'attachement que, malgré une parentalité présente, active et fonctionnelle, j'ai développé un attachement très anxieux (voir mon « point vert » sur la figure de l'attachement page 53) et une blessure d'insuffisance (et son masque de « gentil ») malgré tout. Un autre enfant moins sensible dans les exactes mêmes conditions de vie que moi aurait pu développer un attachement plus *secure* et moins de blessure.

Heureusement, la sensibilité apporte aussi son lot de belles qualités comme l'empathie ou la créativité, encore faut-il ne pas les « masquer » ! au sens de ne pas porter un masque qui annihilerait ces vertus naturelles – je pense aux rigides et perfectionnistes qui « choisissent » de l'étouffer.
Nous reparlerons d'acceptation de sa sensibilité dans la seconde partie.

OK. Donc plus de sensibilité amène plus de variation émotionnelle. Pour prévenir ou guérir une émotion intense, il faut (entre autres) des compétences ! Nous verrons en seconde partie comment acquérir ces compétences émotionnelles.

Le second (et dernier) facteur majeur de la construction de l'enfant que je souhaitais développer et qui trouve des répercussions dans tous les aspects de la vie, c'est la fameuse estime de soi.
Découvrons-la tout de suite.

L’estime de soi

> L'estime de soi est au psychisme ce que le système immunitaire est au corps.
>
> Virginia Satir

Pour terminer ce chapitre sur notre enfance et la genèse de nos blessures, j’aimerais préciser une construction cruciale dans notre vie : l’estime de soi.
L’estime de soi, c’est le regard que l'on porte sur soi-même et l'appréciation qu'on fait de sa valeur ou de sa propre importance.
D’emblée, je précise la distinction nécessaire avec la confiance en soi (décrite page 50) : l’estime de soi est liée à notre valeur intrinsèque (qualités ou défauts perçus en nous, croyances sur soi…) alors que la confiance en soi est liée à notre valeur extrinsèque (compétences ou comportements dans tel domaine).

Une personne qui a une bonne estime de soi se sent prête à affronter les obstacles que peut lui présenter la vie et elle a tendance à persévérer. Une bonne estime de soi induit le bonheur, la réussite professionnelle, de bonnes relations sociales et un sentiment d'auto-efficacité élevé. Avec une bonne estime de soi, on réagit moins aux feedbacks négatifs (en se dénigrant ou dénigrant l'autre ou se blâmant).
Au contraire, une faible estime s'accompagne d'une moindre capacité à faire face au stress, anxiété, dépression, avec une posture naturelle de soumission face à autrui.

Une forte estime de soi est également associée à un style d'attachement *secure* (cf chapitre sur les styles d'attachement page 51). La faible estime indique beaucoup plus un évitement (personne fuyante) qu'une anxiété d'attachement.

Alors si cette estime de soi s'avère si déterminante dans la vie, vous me direz : « j'en veux ! » et surtout, vous vous (et donc me) demanderez comment elle se construit.
Eh bien la réponse va vous surprendre : elle se construit toute seule ! En effet, un enfant qui reçoit le bon niveau de liberté – lui permettant d'expérimenter tout en l'autorisant à échouer – et qui se sent accepté et aimé comme il est, construira tout seul une bonne estime de lui. C'est aussi simple que ça !
Déprimant (pour les autres) non ?

Vous reconnaissez ici les besoins d'acceptation et de liberté (détaillés précédemment). Naturellement, l'estime de soi se verra diminuée par les blessures relatives (honte, échec, inaptitude…). Cela se conçoit aisément en prenant l'exemple du masque de perfectionniste qui se met la barre très haut (pour s'éviter l'échec) mais qui dès lors se juge très sévèrement et donc ne peut pas s'octroyer (se construire) une bonne estime de lui. Nous retrouvons ici le fameux « syndrome de l'imposteur » où une personne doute de ses compétences et craint d'être démasquée (comme si elle avait fraudé), malgré des preuves évidentes de ses capacités et succès.

En conséquence, je ne crois pas primordial de travailler à améliorer son estime de soi, car elle résulte des blessures. Travaillez vos blessures et l'estime que vous aurez de vous-même remontera naturellement, comme nous le verrons en seconde partie de ce guide.

Synthèse

Qu'avons-nous vu dans ce chapitre ? Le processus de création de vos blessures.
Récapitulons :

1. Vous êtes né avec des prédispositions, des caractéristiques singulières nommées tempérament ;
2. Vous aviez vos besoins d'enfant – universels mais modulés par votre tempérament ;
3. Votre environnement y a répondu comme il a pu, ce qui a occasionné l'émergence de blessures en cas de manquement ;
4. Face à la douleur, vous avez pu choisir de la combattre en arborant un masque pour vous faire aimer tant bien que mal et éviter de souffrir à nouveau.

Helen Palmer le résume bien : « La personnalité se développe parce que nous sommes obligés de survivre dans le monde physique. Une contradiction se crée entre d'une part la confiance essentielle de l'enfant en son environnement et, d'autre part, la réalité familiale à laquelle il lui faut obéir. La personnalité se développe afin de protéger et de défendre l'essence contre les blessures du monde matériel. »

Reprenons sur notre diagramme synthétique les grands besoins de l'enfant et les blessures et masques potentiellement associés, où j'ai ajouté un axe vertical d'adéquation de réponse du parent :

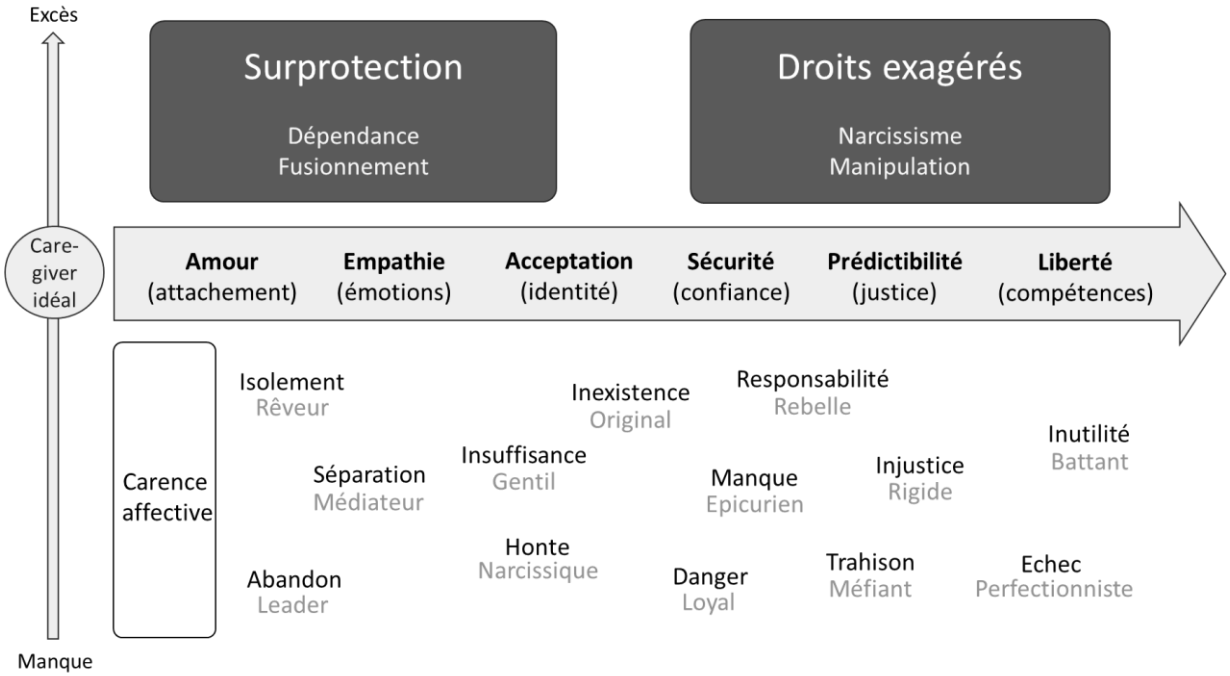


Figure 21 - Synthèse de la genèse des blessures

Good good !
Qu'en pensez-vous ? Que ressentez-vous à la lecture (que j'espère réfléchie et participative) de ce manuel ?
A nouveau, prenez le temps d'une pause. Cette méthode n'est en rien un roman qui se dévore en une nuit ! mais bien au contraire un travail de fond nécessitant patience, ouverture du cœur, humilité, vulnérabilité, réflexion et persévérance.

Nous sommes remontés à notre petite enfance, en rappelant au mieux nos rares souvenirs et en observant attentivement et objectivement nos parents. Nous avons compris leur rôle actif dans notre construction.
Mais eux-mêmes ont vécu leur histoire ; eux aussi avaient leur tempérament et leurs besoins qui se sont heurtés à leur environnement – vos grands-parents – et ont vu émerger leurs blessures. Et vos grands-parents avant eux…
N'y a-t-il pas autre chose, au-delà de leur transmission génétique ou expériencielle ?

Nous allons donc finir cette première partie sur ce qui nous a précédé, sur cet héritage.

Et avant moi… ?

Dans cette première partie, nous avons décortiqué notre fonctionnement jusqu'à la genèse de nos blessures de notre vivant, mais qu'en est-il de l'histoire de nos aïeux ? Ont-ils pu aussi participer ? Si nous retrouvons aisément certaines blessures chez nos parents, jusqu'où remontent-elles ?
Nous allons voir comment nos parents et leurs parents (etc) reproduisent certains masques. S'agit-il de mémoire intergénérationnelle ? D'épigénétique ou simple intégration des masques des parents ?

Héritage de notre personnalité

Il paraît difficile de trouver le substrat biologique précis à la personnalité, et par conséquent son héritage génétique.

Je le mentionnais en introduction : je ne me risquerai pas sur le terrain de la biologie et les neurosciences. Je résumerai donc les grandes lignes en un paragraphe ci-dessous. Néanmoins, je peux vous encourager à rechercher par vous-même dans cette voie, la biologie et la neurologie faisant des progrès rapides et impressionnants.
Depuis Cloninger et son modèle « biosocial », nous continuons de découvrir le rôle de certaines hormones et leur lien avec la personnalité : la dopamine à la recherche de nouveauté, la testostérone à l'agressivité, la sérotonine à la régulation, l'adrénaline à la réaction au stress et à la peur, la noradrénaline à la colère, etc. Par exemple, l'introverti a des taux d'adrénaline et noradrénaline élevés. Ne retrouvons-nous pas ici les dimensions du tempérament tel que décrit au chapitre précédent ?

Les circuits « court » et « long » du traitement de l'information expliquent le rôle de diverses zones cérébrales, le circuit court traitant les informations de manière rapide et instinctive via l'amygdale pour des réponses immédiates (survie), le circuit long impliquant un traitement plus élaboré passant par le cortex préfrontal, plus lent mais permettant une évaluation consciente et rationnelle avant une réponse, intégrant ainsi l'expérience et la logique.
Certains gènes ont également montré leur rôle spécifique dans certains comportements, comme le gène DRD4 avec un variant augmentant l'impulsivité, le gène 5-HTTLPR dont l'allèle court prédispose à une grande sensibilité (et un risque accru d'anxiété et dépression), le gène COMT dont l'allèle Met influence la stabilité émotionnelle, le gène MAOA associé à des comportements agressifs, le gène OXTR dont l'allèle G accroît l'empathie et la sociabilité, etc.
La complexité humaine ne peut certainement pas se résumer à quelques hormones, ni quelques zones cérébrales ou gènes. Néanmoins, leur compréhension explique pour partie les 50% d'héritabilité que nous retrouvons dans la plupart de nos traits de personnalité.

Au-delà de cet héritage « codifié » et de toute la chimie qui se transmet au fœtus (par le cordon ombilical) durant la gestation, nos parents ont pu connaître de nouvelles blessures dans leur propre expérience de vie et les transmettre hors de leur patrimoine génétique.
Nous sommes tous enfants de nos parents, et les regarder non pas avec nos yeux d'enfant mais comme un adulte indépendant, sans jugement ni altération, n'est pas chose aisée. Pourtant, je vous préconise d'oser, avec une attitude évidemment ouverte et avenante. Il ne s'agit pas ici de faire leur procès en leur exposant le fruit de votre introspection, pire encore en leur citant la méthode Théia ! [NDLR : offrez-leur plutôt le livre en les invitant à entamer ce questionnement intérieur par eux-mêmes !]

Vous avez certainement expérimenté vous-même la résistance à l'entendement en lisant les chapitres précédents. Imaginez donc que vous essayiez de servir toute cette substance à vos parents en quelques minutes de dialogue, avec toute l'émotion cristallisée dans la relation parent-enfant ! Préparez-vous donc à observer la résistance de vos parents et de leurs masques. Souvenez-vous que certains masques induisent fierté et orgueil qui refusent de donner le moindre élément pour se faire battre.
Néanmoins, persévérez patiemment, apaisez les émotions, rassurez sur vos intentions, revenez-y quelques jours plus tard.

Voici donc le mécanisme de transmission.
Un parent portant une blessure se comporte selon son masque en cherchant à alimenter ses besoins pour s'éviter autant que possible de souffrir de la blessure sous-jacente. Au contact de son enfant, il exprime sa vision du monde déformée ; il vit et communique ses croyances et selon ses injonctions ; il aime son enfant comme il a reçu l'amour de ses propres parents, c'est-à-dire de manière conditionnée. L'enfant reçoit donc tout ça et forge naturellement la même blessure. Le parent perpétue donc naturellement « l'éducation » qu'il a reçue, incluant ses travers propices à l'émergence de blessures.
Et au-delà de transmettre le modèle reçu de ses parents à ses enfants, un parent peut également avoir vécu des drames, des événements suffisamment forts pour occasionner un traumatisme qui pourra également occasionner une blessure psychologique nouvelle.
Je vous raconte un brin de mon histoire à titre d'illustration : ma mère, née en février 1939, a fui la région parisienne (vers la zone libre) avec une mère heureusement vaillante soutenant son mari mourant et deux autres enfants aînés ; puis elle a connu la guerre pendant ses 6 premières années de vie, à l'âge donc majeur de la construction de sa personnalité… et des blessures. En dehors même de son bagage génétique et des blessures et masques de

ses parents qui l'ont forgée, comment ne pas imaginer la genèse de nouvelles blessures dans un contexte si dramatique ?
A contrario, les blessures peuvent aussi s'estomper d'une génération à la suivante : un enfant grandissant auprès de ses deux parents profite de la tempérance d'un de ses parents quand l'autre exprime son stress. Ainsi, il ne reçoit pas l'addition des blessures des deux parents (heureusement ! sinon où en serions-nous ?). Le couple de parents se complète et permet de lisser les blessures de l'un ou de l'autre.

A la lecture de certains ouvrages sur la question, un masque semblerait pouvoir être créé chez un enfant par copie (dite « internalisation » ou « identification ») d'un de ses parents, sans que la personne ait elle-même forcément souffert, et que donc elle perpétue l'adaptation dysfonctionnelle du parent comme une norme dont elle n'a pas conscience. Par exemple, un enfant pourrait présenter un masque de méfiant en copiant un parent méfiant, sans avoir lui-même vécu une blessure de trahison.
C'est très possible, mais j'aurais tendance à croire malgré tout que la blessure vécue par le parent se retrouve chez l'enfant comme un fardeau hérité. Même si le parent n'a pas trahi son enfant (dans l'exemple), il souffre de trahison et partage sa vision du monde déformée à son enfant qui l'intègre. Cela peut être de la méfiance envers le monde, envers l'extérieur, envers les autres.
Même à une échelle dépassant la famille (communauté, pays), la culture (évoquée page 54) transmet une histoire, un héritage, un imaginaire qui occasionne la survenance de certains masques, ce qui explique que certaines cultures – dans de très grandes et grossières généralités – se caractérisent ainsi. Nous reviendrons dessus au chapitre sur le choix en seconde partie (page 221).

N'hésitez pas à compléter votre portrait de famille en questionnant vos oncles et tantes, vos cousins plus âgés. En les interrogeant sur vos parents et vos grands-parents, ils ne se sentiront pas visés et

donc se défendront probablement beaucoup moins, ce qui vous livrera des éléments très complémentaires et précieux.

Vous pouvez tenter d'interroger vos grands-parents également, mais en vieillissant ils risquent de se renfermer, sans parler de la différence de génération – nos aïeux ayant généralement plus de pudeur à dévoiler leurs émotions et leurs blessures.
J'ai observé autour de moi quelques « ouvertures de la dernière heure », au seuil de la mort, et quelques belles libérations et sincères pardons en fin de vie. C'est un peu tard… Dommage d'attendre !

Bref, qu'il s'agisse d'un parent à qui vous ne parlez plus, d'un grand-parent lointain, de familles éclatées ou de scissions historiques, ne vous arrêtez pas en chemin. Reconnectez-vous à votre famille, reconstruisez votre histoire, recollez les morceaux.
Accessoirement, il n'est pas exclu que vous puissiez y gagner en qualité des liens ainsi restaurés.

Exercice : votre héritage.
Vous l'imaginez, chacun de vos parents nécessiterait de renseigner une fiche exercice à lui seul ! Je ne vous interdis pas de le faire bien entendu ! Mais sans en aller jusque-là, vous pouvez simplement prendre votre plume (ou votre clavier) et noter toute l'histoire de vos parents, leur environnement des 0-6 ans, les blessures et masques que vous pouvez sincèrement leur prêter.
Si vous le pouvez, étendez l'arbre en décrivant également vos 4 grands-parents, sur la base de votre vécu si vous avez eu cette chance ou du récit d'autres membres de votre famille.
Réfléchissez aux liens, aux événements traumatisants, aux masques transmis.

Si la génétique code beaucoup d'informations et conditionne certainement une part significative de notre personnalité, l'épigénétique – qui a fait son apparition plus récemment sur la scène microbiologique – joue une part croissante dans l'explication de cette transmission.

Epigénétique

> Nous sommes bien plus que le simple produit de nos gènes : l'épigénétique nous montre que notre environnement et nos choix de vie peuvent influencer l'expression génétique.
>
> Nessa Carey

L'épigénétique est un domaine de la biologie qui étudie la façon dont votre comportement et votre environnement peuvent provoquer des modifications héréditaires de l'expression des gènes sans altérer la séquence de l'ADN.
Les chercheurs sont encore à l'aube des découvertes, mais les mécanismes impliqués révèlent déjà des trésors d'ingéniosité (et de complexité). Ainsi, la méthylation – inhibant l'expression de certains gènes – ou la modification des histones – influençant la compaction de l'ADN dans le noyau et ainsi l'accessibilité des gènes à la transcription – montrent comment ces protéines contrôlent l'accès du gène à la machinerie de traduction qui permet son expression.

J'insiste : il n'y a donc pas de changement de la séquence d'ADN du gène ; seul l'accès au génome est modifié. Ainsi, la « contrainte » génétique serait nuancée par les régulations épigénétiques qui, elles-mêmes, dépendent de l'histoire de l'individu.

Le miracle se révèle en apprenant que ces modifications épigénétiques peuvent être stables et transmises d'une cellule à l'autre lors des divisions cellulaires, et dans certains cas, peuvent même être transmises d'une génération à l'autre, influençant les traits de personnalité hérités sans modifier directement le code génétique.
L'épigénétique joue ainsi un rôle crucial dans l'héritage de la personnalité et des comportements. Les expériences vécues par une personne, notamment pendant l'enfance, peuvent laisser des marques épigénétiques durables. Par exemple, le stress, les conditions de vie (dont le statut socio-économique), la nutrition ou encore les interactions sociales influencent l'expression des gènes.
Ces marques peuvent modifier la façon dont certains traits de personnalité se manifestent.
De plus, les études suggèrent que certaines modifications épigénétiques se transmettent aux générations suivantes, affectant ainsi la personnalité et la prédisposition à des troubles psychologiques chez les descendants.

Mais alors, si l'épigénétique influe sur l'expression des gènes de votre vécu en ancrant certaines conditions négatives de vie, vous vous demanderez naturellement si vous pouvez aussi influer positivement non ?
Eh bien oui : les modifications épigénétiques peuvent être annulées. Il est possible d'agir sur l'épigénétique par divers moyens, principalement par des choix de vie et des interventions environnementales. Une alimentation saine, riche en nutriments comme les folates et les vitamines, peut influencer favorablement les modifications épigénétiques. L'exercice physique régulier prouve également pouvoir provoquer des changements épigénétiques bénéfiques, contribuant à la régulation des gènes associés au

métabolisme et à la santé mentale. La gestion du stress par des techniques comme la méditation, le yoga ou la thérapie comportementale peut aussi avoir un impact positif sur l'épigénome. De plus, l'évitement des toxines environnementales, telles que la pollution et les substances chimiques nocives, peut prévenir des modifications épigénétiques négatives. Ainsi, bien que notre génome soit fixe, notre épigénome reste en grande partie influençable par nos comportements et notre environnement, offrant une voie pour améliorer notre santé et notre bien-être.

Bref, l'épigénétique fournit une explication biologique supplémentaire à la façon dont l'environnement et les expériences personnelles peuvent influencer les traits de personnalité au-delà de la simple hérédité génétique.

La génétique et l'épigénétique couvrent l'héritage concret, biologique, observable, mais qu'en est-il des non-dits ? Des secrets ? Des traumatismes tus ?

Transgénérationnel

> Les enfants sont télépathes.
> Françoise Dolto

Les récits de vos aïeux expliquent déjà beaucoup de choses dans la structure d'une famille, mais les non-dits blessent beaucoup plus, non seulement parce que les secrets bien gardés cachent des drames plus grands encore, mais aussi parce que le fait même de les taire génère un malaise bien plus grand comme nous allons le voir.

Françoise Dolto, pédiatre et psychanalyste française renommée du XX^{ème} siècle, est particulièrement connue pour ses travaux sur la psychologie de l'enfant. Elle a révolutionné la compréhension de l'enfance en affirmant que l'enfant est une personne à part entière dès la naissance, capable de ressentir et de comprendre bien plus qu'on ne le pense généralement. Elle a aussi insisté sur l'importance de la parole et de l'écoute dans le développement de l'enfant.
En effet, même si l'enfant ne comprend pas – cognitivement parlant – une situation ou un comportement particulier chez un parent et ne peut encore moins mettre des mots dessus, il ressent intensément.
Etant trop cartésien et rationnel pour croire à la télépathie, j'interprète cette citation par la faculté extraordinaire des enfants de se connecter au moment présent et capturer d'infimes réactions chez les adultes de leur environnement. Ainsi, tout changement de

timbre, resserrement des cordes vocales, hésitation inhabituelle, froncement de sourcil, colère soudaine, rire excessif… à l'évocation d'un mot ou d'un souvenir chez un parent créera chez l'enfant un questionnement, une association, une anxiété. Et plus le comportement inhabituel diffère ou se répète, plus l'enfant s'inquiètera.
L'adulte (le parent en particulier) peut donc tout faire pour cacher un trauma, l'enfant le sait inconsciemment et ce non-dit viendra le hanter. On parle de « fantôme familial ».

Nous pouvons tous nous taire pour cacher un trauma – et je ne listerai pas ici les pires évènements auxquels nous (incluant nos aïeux) pouvons avoir été confrontés.
En dehors même du poids d'un secret à porter pour la personne concernée – et qui sans doute n'arrange rien à son bien-être et sa santé, il est impossible de faire « comme si de rien n'était ». Même une attitude de déni désinvolte trahit l'angoisse profondément enfouie.
Acceptons même que ça marche pour soi d'enfouir un souvenir et ses émotions ; ça ne marchera pas pour autant pour les autres. Prenons l'exemple d'une mère qui perd un enfant (avortement, décès précoce, etc) et qui refuse d'évoquer le drame et d'exprimer les émotions afférentes. En se renfermant et en fuyant ses émotions, elle croit se protéger ainsi mais ne se doute peut-être pas que son entourage – ses autres enfants les premiers – en souffrent terriblement. Peut-être qu'elle parvient à se protéger. Peut-être souffre-t-elle moins ainsi ? Mais l'impact sur sa descendance est délétère.

Les traumas (dits « psychotraumas ») de nos ancêtres traversent les générations et se transmettent comme les gènes. Nous pourrions prendre l'image d'une patate chaude, mais en réalité la patate se refroidit au fil du temps, or c'est tout le contraire qui se produit ici avec le trauma : il demeure, et s'il saute une génération, il se réveille à la suivante et peut par exemple occasionner des TOCs dans la plus grande incompréhension des parents qui ignorent peut-être le

trauma caché. Car vous pouvez tenter de cacher autant que possible et taire à jamais, mais « le corps ne ment jamais ».

Le chemin de guérison consiste à extérioriser, exprimer l'histoire et laisser les émotions couler, car vivre authentiquement – même douloureusement – débloque l'interdit et offre aux enfants le droit de ressentir, de se laisser aller. Accessoirement, le traumatisme ainsi partagé appelle l'empathie et la compassion ; il réunit et resserre les liens.

Exercice : le génogramme.
Ce travail de reconstitution transgénérationnelle porte un nom : le génogramme.
Je vous recommande de faire votre génogramme en remontant sur 3 générations, en inscrivant la nature du lien généalogique assortie des principaux événements recensés tels que fausse couche, avortement, données biomédicales, etc.
Plus encore qu'au chapitre précédent, le génogramme met en exergue les faits traumatisants de tous nos aïeux et vous risquez donc de vous heurter aux résistances de vos ascendants. Mais ne renoncez pas. Vous vous ferez (ainsi qu'à toute votre descendance) un beau cadeau, et la constitution de ce génogramme servira de support aux conversations libératrices nécessaires.
Vous trouverez aisément des outils vous aidant à le formaliser, généralement sous forme d'un arbre généalogique contenant des informations supplémentaires formalisées avec une codification spécifique.

Ainsi, après avoir abordé l'héritage tangible et factuel de notre lignée familiale, j'ose clôturer ce chapitre sur un thème moins scientifique mais réellement structurant : la spiritualité.

Spiritualité

> La spiritualité enrichit notre personnalité en nous connectant à des valeurs supérieures et en nous aidant à trouver un sens plus profond à notre existence quotidienne.
>
> Dalaï-Lama

A ce stade, vous me connaissez déjà un peu et devinez peut-être que je n'ai pas personnellement accès à la spiritualité – sous quelque forme que ce soit. En cause, une éducation très athée prônant le rationnel, l'analytique, le scientifique, l'observable, le réel, etc. Néanmoins, je m'hasarde ici à évoquer ce sujet ô combien structurant pour vous présenter les influences positives qui s'y présentent.

La spiritualité est la quête personnelle de sens, de connexion et de compréhension transcendantale, impliquant souvent une exploration intérieure, des pratiques méditatives et des croyances qui enrichissent la vie intérieure. La spiritualité n'est pas une question de doctrine, mais une manière de percevoir la vie et d'interagir avec le monde qui nous entoure, influençant profondément notre personnalité et notre bien-être.

Il existe différentes formes de spiritualité.
Nous connaissons historiquement la spiritualité religieuse que l'on retrouve dans les religions catholique, protestante, juive, musulmane, bouddhiste, taoïste, shintoïste, hindoue, etc.

Une seconde spiritualité, plus ancestrale encore, vénère les esprits et les éléments naturels, croyant que des forces spirituelles résident dans la nature. Cette forme inclut des rituels pour honorer la terre, les ancêtres et les cycles naturels, cherchant l'harmonie avec l'environnement.
Une dernière spiritualité dite « *New Age* » (mystico-ésotérique) combine des éléments de diverses traditions spirituelles, incluant souvent des croyances en l'énergie, l'Univers, la réincarnation, les chakras, etc. Elle favorise une vision holistique de l'existence et de la santé.
Ainsi, j'inclus toutes ces différentes formes de spiritualité – et nul besoin d'être déiste ou théiste pour être spirituel.

Pourquoi parler de spiritualité dans cet ouvrage ? Parce que la spiritualité peut jouer un rôle significatif dans le développement de la personnalité.
En fournissant un cadre pour la réflexion et la croissance personnelle, elle aide à cultiver des qualités telles que la compassion, l'empathie, et la résilience. Les pratiques spirituelles encouragent souvent l'introspection, permettant aux individus de mieux comprendre leurs émotions, leurs motivations et leurs comportements. Cette compréhension approfondie de soi peut conduire à une plus grande stabilité émotionnelle et à une meilleure gestion du stress. D'ailleurs, je rappelle que la spiritualité faisait partie des stratégies de *coping* (cf page 61).
De plus, les valeurs spirituelles telles que l'amour, l'ouverture, la paix et la bienveillance, peuvent renforcer les relations interpersonnelles, augmentant ainsi les traits prosociaux et le sentiment d'appartenance à une communauté.

La spiritualité contribue également au bien-être en offrant un sentiment de sens et de but dans la vie. Les personnes spirituelles ont souvent une perspective plus positive et un sentiment accru de paix intérieure. Les pratiques spirituelles – comme la méditation, la prière ou le yoga – réduisent le stress, l'anxiété et la dépression,

favorisant ainsi une meilleure santé mentale. La connexion avec une dimension plus vaste, plus grande que soi, que ce soit à travers la nature, l'humanité ou une force supérieure, peut apporter un soutien émotionnel et un sentiment de réconfort. En outre, les rituels pratiqués dans les communautés spirituelles offrent un soutien social, créant des réseaux de solidarité qui renforcent la résilience et la capacité à faire face aux défis de la vie.

Bref, je considère la spiritualité comme une force, un pouvoir spécial, et je regrette d'en être privé à l'heure où j'écris ces lignes.
Si vous aussi ne ressentez pas cette transcendance et tous ses bienfaits, ne désespérez pas ! quelques exercices vous aideront peut-être.

Exercice : la spiritualité.
Difficile de concevoir un exercice en quelques lignes…
Dans la seconde partie je vous proposerai des exercices pour s'ouvrir à la spiritualité, mais à ce stade de la lecture, commencez simplement par questionner votre degré de spiritualité, votre ouverture à la transcendance.
Si la spiritualité structure notre personnalité, assez naturellement les chercheurs ont tenté de l'évaluer ! Vous pouvez vous-même répondre à ces questionnaires : l'échelle d'expérience spirituelle quotidienne (EESD) ou l'échelle de spiritualité au travail ou encore l'échelle *Spirituality Scale* (SS) en anglais.
Vous pouvez également renseigner des questionnaires évaluant votre ouverture, comme le *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) ou l'échelle d'attention et de pleine conscience (MAAS) pour évaluer votre ouverture à la pleine conscience.

Et ce chapitre clôture notre quête introspective !
Il nous reste à récapituler tout ce que nous avons découvert et remettre les pièces du puzzle dans l'ordre.

On rembobine !

On reprend l'histoire, dans le bon sens cette fois !

L'enfant naît avec un capital génétique teinté d'héritage épigénétique.
De la confrontation du jeune enfant (pétri de son tempérament inné) avec son environnement se construiront ses représentations d'amour, de sécurité, d'estime, de liberté, de justice ou encore d'identité. Malheureusement, l'impossible perfection de la réponse parentale et les aléas de la vie occasionneront l'apparition de failles accompagnées de fausses représentations du monde.
Certains les subiront quand d'autres les fuiront ou même les combattront en se forgeant des comportements défensifs – les fameux masques. Dans tous les cas, l'enfant se construira de son mieux pour éviter de souffrir.
Ainsi, au gré des situations extérieures ou même de tourments internes, l'adulte interprétera la réalité de son prisme déformant, appelant sans cesse à combler des besoins. De ses pensées et émotions naîtront des réactions le condamnant malgré lui à revivre les manquements qui lui ont tant fait défaut lors de ses jeunes années.

Nous allons voir ici cette boucle, cette « histoire sans fin », avant d'attaquer la seconde partie donnant les moyens d'en sortir.

La boucle infernale

> Chacun est prisonnier de l'histoire qu'il se raconte sur lui-même.
>
> Bernard Werber

Nous emploierons le terme de schéma – emprunté à la psychologie cognitive – pour désigner ce modèle mental interne qui organise et interprète les informations pour nous permettre de comprendre et réagir à l'environnement et aux situations. C'est en quelque sorte le fonctionnement automatique de la blessure qui incorpore la vision déformée du monde.
Nous avons donc plusieurs schémas présents en nous, un par blessure. Un schéma « s'active » sous l'impulsion de l'égo qui pressent une situation menaçante (au sens où elle risque de nous faire souffrir en nous exposant à une blessure).

En un sens, les schémas nous structurent et donnent un sens à notre vie en colorant notre réalité. A l'instar de l'égo et des masques, ils cadrent notre existence.
Le problème, c'est que ces schémas fonctionnent automatiquement, inconsciemment, et donc qu'une fois établis (dans l'enfance comme nous l'avons vu), ils persistent et résistent même aux informations contradictoires évidentes.
L'une des raisons est biologique : les schémas – en tant que structure mentale abstraite représentant des connaissances et expériences antérieures – sont inscrits dans notre mémoire à long terme

(située dans l'amygdale) que nous ne pouvons pas accéder et remodeler comme n'importe quel souvenir.

Pourquoi les schémas et les blessures ne guérissent pas tous seuls ? Le corps se répare bien ! Pourquoi pas les schémas ? Voire pire : ils ont tendance à empirer au fil des expériences !
Eh bien parce que les blessures s'alimentent et se confortent par nos comportements et le jugement qu'on y porte : les conséquences (sur moi et les autres) auto-évaluées piquent là où ça fait mal et attisent ainsi la blessure tout en justifiant le masque et l'égo d'agir.
Vous vous souvenez de la vision du monde déformée (vue page 98) ? Dans chaque situation, cette vision déformée déclenche des pensées et émotions par anticipation, et nous modifions nos comportements en fonction de nos croyances. Pour peu que le résultat redouté se produise, notre attention faussée viendra conforter la croyance.
Ainsi, par exemple, une personne vivant la blessure de trahison se méfiera de tous, et s'engouffrera dans la moindre raison de douter comme pour se rassurer qu'elle avait bel et bien raison de se méfier ! et de redoubler de vigilance par la suite, aggravant encore la croyance.
Le schéma lui-même, par sa vision du monde déformée, choisit l'information qui valide le schéma. Ce mécanisme s'appelle l' « heuristique d'ancrage ».

Illustrons cette spirale :

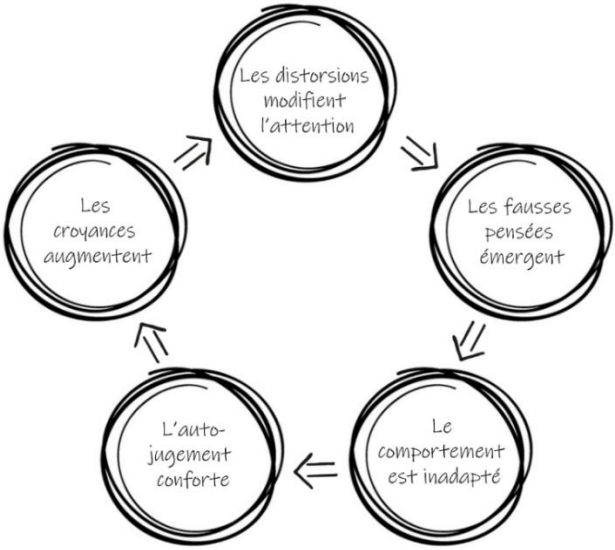


Figure 22 - La boucle infernale

Cette boucle s'amplifie avec la douleur de la blessure, c'est-à-dire que plus elle est profonde, plus le schéma est ancré et la boucle auto-alimentée difficile à casser. *A contrario*, moins de blessure requiert moins d'intervention de l'égo et permet de se tourner plus vers les autres.

Donc nous n'y arrivons pas naturellement tout seul.
Qu'en est-il de notre entourage ? Pourquoi ne changeons-nous pas à son contact ?
Bien qu'une part des blessures puisse se résorber au contact de l'autre parent – qui répondrait de manière plus adéquate aux besoins de l'enfant, d'autres blessures se perpétuent.
On pourrait se demander pourquoi au fil des générations les blessures ne se guérissent pas.
Au-delà des effets de transmission transgénérationnelle (vue au précédent chapitre), les blessures s'appellent et se complètent au

sein du couple. J'ai pu lire que la Vie (ou l'Univers ou tout autre Entité Supérieure) mettait sur notre chemin ce sur quoi nous devions travailler [dans cette incarnation]. J'ai personnellement trouvé une explication très rationnelle qui m'a plus convaincu. L'intelligence n'a rien à voir là-dedans – les blessures n'épargnent personne. La raison première, principale, c'est l'habitude. Le connu. Détaillons cela.

Nous avons connu un modèle particulier d'amour dans notre enfance – avec ses conditions ou même ses manques – et nous le poursuivons, car c'est tout simplement le seul que nous connaissions. Le pouvoir du connu. L'habitude. Même en ayant conscience de son schéma, il est plus facile de continuer à le vivre que d'aller vers l'inconnu.
Si j'ai appris l'amour d'une mère très exigeante et émotionnellement froide, ce sera ma représentation de l'amour et il est naturel de la poursuivre à l'âge adulte, au point d'être attiré par les femmes exigeantes et froides. Nul Œdipe ici, simplement une prolongation naturelle de ce qu'on a toujours connu. La zone de confort, même si nous ne nous y épanouissons pas.
Ainsi, l'enfant devenu parent semble perpétuer les masques de ses parents – dont il a pourtant tant souffert. Nous pensons à l'exemple de l'enfant exagérément puni qui à son tour ne sait pas faire autre chose que punir son enfant, ou de l'enfant humilié qui devenu parent dégrade l'image de son propre enfant, etc.

C'est là que le bât blesse : l'impression de rejouer éternellement le même schéma confirme notre vision de l'amour et de ce qui nous a toujours manqué, entretenant la souffrance et la vision déformée du monde qui s'ensuit.
On voudrait quelqu'un qui enfin nous apporte ce dont on a manqué enfant, mais pas de chance ! on perpétue ce qu'on connaît – en attirant les personnes qui continueront de ne pas nous donner ce dont on a manqué – et donc la souffrance à l'origine de la blessure originelle.

La difficulté au sein du couple est double : non seulement il faudrait être conscient de ses besoins primaires fondamentaux (pas ceux du masque que nous nous sommes forgés) pour trouver la personne qui y réponde – sorte d'antithèse de la figure d'attachement de l'enfance, mais en plus il faudrait aussi que le partenaire en ait fait autant, sinon lui-même sera attiré dans cette boucle malheureuse de maintien de ses propres schémas. Vous pourrez lire plus de détails sur ces difficultés dans le chapitre consacré à l'amour en annexe (voir page 292).

Vous concevez donc qu'au fil des générations, les défauts d'éducation et autres accidents de vie génèrent de nouvelles blessures qui s'accumulent à celles de nos aînés et donc se transmettent.
J'ose interroger les conséquences familiales de l'implication croissante des 2 parents dans leur travail, l'absorption dans leurs hobbies ou leurs écrans, ou le nombre croissant de familles monoparentales. Parmi sans doute beaucoup d'autres explications possibles à l'augmentation des attachements *insecure* (vu page 51)…
Ceci expliquant peut-être aussi le besoin contemporain croissant de travailler sur soi pour résorber certaines blessures ?

Enfin, chaque masque contribue énormément à perpétuer le schéma en faisant tout son possible pour vous en éloigner. C'est logique : en voulant vous protéger d'un schéma, le masque lui donne une place, il le légitimise, il focalise l'attention, il appelle à remplir un besoin. Par exemple, plus le perfectionniste recherche l'irréprochable, plus la moindre erreur l'accablera qui encouragera l'égo à s'activer...

Cette explication vous paraît-elle plus crédible qu'une « prophétie auto-réalisatrice » ?

Exercice : l'histoire qui se répète…
Puisque c'est dans votre couple que vos schémas ont le plus de chances de s'activer, observez votre dernier compagnon de vie (présent ou passé) et, comme vous avez pu le faire avec vos parents, tentez d'identifier ses masques et blessures.
Identifiez-vous des masques similaires entre vos parents et votre compagnon ?
Vous pouvez bien entendu reprendre les relations amoureuses qui ont compté dans votre vie et tenter de trouver des liens entre ces compagnons aussi.

Changer un schéma, c'est se renier, quitter une image de soi bien connue, abandonner un groupe (famille, communauté, culture) bâti sur ce schéma pour partir à l'aventure, à l'inconnu. Comprenons qu'il peut être dur de dire que ses parents – qu'on aime pour la plupart ! – avaient leur vision du monde, leur prisme, leurs blessures, et reconnaître que leur formatage (leur « conditionnement », à creuser avec Johanna Rozenblum) nous fait du mal.
Prenons l'exemple d'un homme altruiste (portant le masque que j'appelle « gentil ») apprécié de tout son entourage pour sa serviabilité et gentillesse, en particulier de sa compagne qui a toujours connu un homme aux mille petits soins, anticipant même ses désirs. Si cet homme choisit d'évoluer en soignant sa blessure d'insuffisance et sort ainsi de son schéma, il se montrera probablement moins serviable ce qui risque de faire grincer sa compagne.

En grande majorité, nous redoutons le changement. La stabilité et le connu rassurent.
Même les rebelles ! qui pensent qu'ils sont libres en défiant les contraintes, mais qui – comme tous les autres – ne font que porter un masque en réaction à une blessure inconsciente.

La tentation de perpétuer l'environnement que nous avons connu dans notre plus jeune âge peut paraître loufoque à une personne de notre entourage qui y voit un « auto-sabotage ». Cette personne externe (qui nous connaît bien) ne s'explique pas pourquoi nous nous mettons dans une situation exactement similaire à celle de notre enfance que nous pouvons pourtant dépeindre comme source d'une grande souffrance. Pourquoi cette femme attire les hommes manipulateurs ? Pourquoi cet homme attire des femmes contrôlantes ? Pourquoi je m'inscris en échec dans tout ce que j'entreprends ?
Ainsi, cette répétition n'est aucunement subie (du destin ou d'un environnement hostile). Nous sommes seuls responsables de nos choix et nos actes, et nous comprenons maintenant pourquoi nous y revenons inlassablement.
Et la répétition ne s'applique pas qu'en amour. Au travail, en amitié, en famille ou même en vacances, nous nous retrouvons partout confrontés à des situations potentiellement blessantes (activant nos masques).

Enfin, n'oublions pas que tout ne s'achève pas à 7 ans et que le cerveau reste malléable et peut absorber de nouvelles blessures en cas d'événement traumatisant tel qu'un accident de vie, un trauma, une situation de guerre, etc.
Par exemple, un jeune adulte fort d'un style d'attachement *secure* peut développer un attachement *insecure* anxieux en cas d'adultère typiquement.

Exercice : conscientiser la boucle infernale.
Quel jugement portez-vous sur vos réactions ? vos comportements ?
Vous est-il arrivé de dire « j'en étais sûr » ou « je m'en doutais que ça se passerait comme ça » ou « j'avais raison de me méfier » ou d'user de superlatifs tels que « toujours/jamais » etc ?

Reprenez les 3 situations de la fiche exercice et écrivez à la toute fin (indication ④) ces jugements sur l'issue des situations. Observez comme ils alimentent les croyances des blessures (que vous avez précédemment reliées au chapitre sur les blessures).

En résumé, les schémas sont des cartes mentales qui jouent un rôle crucial dans la manière dont nous interprétons et interagissons avec le monde. Ils influencent notre perception, nos émotions et nos comportements qui à leur tour tendent à confirmer et renforcer ces schémas.
Voyons à présent une autre donnée : si nous avons tous plusieurs blessures, elles ne sont pas toutes présentes au même degré. Quel en est l'impact ?

Toutes les blessures ne se valent pas

Au chapitre précédent dédié aux blessures, nous avons identifié de multiples blessures possibles et vous avez probablement reconnu chez vous plusieurs d'entre elles. Bien heureusement, toutes ne sont pas d'égale intensité.
Quelle importance ?
Cruciale ! car « l'ordre » de gravité des blessures conditionnera vos problématiques prioritaires comme vos besoins principaux. Expliquons cela.

Tout d'abord, vous accepterez je pense aisément qu'une blessure plus profonde risque de s'activer plus fréquemment – comme une sensibilité à la souffrance accrue sur un point bien particulier – mais aussi de faire plus mal en cas d'exposition. Evaluer ces différences de gravité permettra potentiellement de les adresser dans l'ordre.

Autre raison possible de vous soucier de l'importance relative de vos blessures, la possible attitude de compensation présentant des

masques associés à certaines d'entre elles. En effet, nous avons vu que les masques apportent des besoins mais également des qualités et des moteurs dans votre vie. Il me paraît judicieux de faire le tri entre les blessures « couvertes » par un masque et les blessures à vif (pour lesquelles vous adoptez une attitude de soumission typiquement). Par ailleurs, les blessures « compensées » les plus profondes voient l'expression des masques les plus forts.
Pour la suite, nous nous intéresserons uniquement aux blessures compensées par un masque.

Commençons donc tout de suite par faire l'exercice de déterminer la gravité de nos blessures principales.

Exercice : ordonner ses blessures.
Prenons l'exemple des 3 blessures que vous avez identifiées comme principales à l'exercice page 89 et reportées sur votre fiche exercice.
Maintenant, pour chacune de ces blessures, tentez d'estimer sa « profondeur » de 1 à 10, en combinant la douleur que vous pouvez ressentir, la fréquence à laquelle le schéma s'active, la force du masque qui lui est lié (c'est-à-dire à quel point il vous caractérise dans ses moteurs comme dans ses besoins), le stress que vous pouvez ressentir lors de situations qui mettent ce masque en défaut, etc. Reportez ces 3 notes de gravité sur votre fiche dans le petit rond de chaque blessure.

Pour ma part, ma blessure principale est l'insuffisance (et son masque de gentil) que j'évalue à 9/10, puis vient l'échec (et son masque de perfectionniste) pour 6/10 et enfin le manque (et son masque épicurien) pour 3/10.
Note : j'ai ignoré les blessures suivantes pour simplifier la lecture, mais vous pouvez bien entendu étendre l'exercice à 5 blessures.

Ces notes respectives indiquent plusieurs choses.
Tout d'abord, les masques apportent une énergie – en ce sens que les besoins associés servent de moteur dans votre vie. Ainsi, mon masque de gentil me pousse quotidiennement à rendre service et faire plaisir aux autres, puis le masque de perfectionniste m'ordonne de bien faire les choses (tenir ma maison en ordre, traiter mes paperasses en temps voulu, etc), et l'épicurien me donne l'envie de me faire plaisir aussi ! Cette énergie peut s'associer à celle de mon entourage : une note plus élevée indique que je pourrai plus aisément user de ce masque dans ma vie quotidienne et mes interactions avec mon entourage.
Deux personnes partageant *grosso modo* les mêmes blessures se sentiront immédiatement en phase. Imaginez deux épicuriens : ils s'entendront à merveille et parlerons le même langage ! Idem pour deux perfectionnistes ou deux loyaux ou même deux méfiants…
Cet ordre détermine aussi les besoins associés, au point que vous pourriez organiser vos journées pour les remplir à importance respective. Je pourrais ainsi veiller chaque jour à panacher mon emploi du temps et y semer des activités en lien avec les besoins de chacun de mes masques, par exemple faire un truc pour mon entourage, une heure de *todo list* et une autre de pur plaisir ! Vous me suivez ?
Enfin, bien identifier vos masques et leur importance relative vous guidera dans vos choix (que nous verrons en seconde partie). J'ai par exemple choisi de tout quitter de ma vie parisienne pour m'installer près de mes enfants qui vivaient à 350km de Paris (mélange de masques #1 et #2) tout en me consacrant au projet Théia et à ce livre qui me tenaient à cœur (masque #3).

Je complète avec un point essentiel : l'ordre des blessures évolue au fil de la vie et de ses expériences. Comment ? Chaque duo blessure-masque peut voir son importance changer de 2 manières :

1. La méthode douce, « de gré » : en réalisant le travail sur soi que nous sommes en train de partager, c'est-à-dire en nourrissant vos besoins (du masque, cf page 78) tout en vous

connectant à votre émotion véritable (cf page 94) ; et c'est là justement tout l'objet de la seconde partie ;

2. La méthode dure, « de force » : si votre environnement met votre masque à rude épreuve, vous allez souffrir et réagir sous stress (cf page 81). Dans le cas extrême de ce stress, le masque se fissure et – malgré vous – vous ressentirez l'émotion véritable de votre blessure.

Dans les deux cas, à force de vivre cette émotion véritable, cette souffrance tapie, vous finirez par en prendre conscience, l'accueillir et l'apaiser.
En termes d'échelle temporelle, ce travail ne se fait pas en 2 jours, mais plutôt en mois voire années.
Au final, la blessure ainsi acceptée diminuera – mais ne disparaîtra jamais totalement – et laissera place à la suivante.
A titre d'illustration, je pense avoir eu mon masque de perfectionniste majoritairement à l'œuvre jusqu'à mes 30 ans environ, puis j'ai vécu une quasi-banqueroute de ma startup suivie par la perte de ma fille (renvoyant aussi à la blessure d'échec) et l'éclatement de ma famille qui m'ont fait vivre « de force » le travail sur ma blessure d'échec. A présent, cette blessure et son masque passent en second.

Note : vous pouvez bien sûr aussi ne jamais connaître d'évolution de vos blessures-masques, que vous soyez en paix et suffisamment bien avec vos masques à l'œuvre, ou que vous connaissiez un stress raisonnable et acceptable.

Nous ne pouvons malheureusement pas complètement panser nos blessures. Seulement les apaiser. Et occasionnellement un événement pourra vous reconfronter à une « vieille » blessure sur laquelle vous aviez pourtant bien travaillé et évolué. C'est ainsi.
Sur ces belles paroles, il nous reste à conclure la première partie.

Synthèse finale

En support de notre chemin introspectif, nous avons construit un diagramme tout au long de cette première partie, illustrant tous les concepts construisant notre personnalité et déterminant qui nous sommes.
Sur ce diagramme récapitulatif, nous avons commencé par représenter la réaction à un événement activant vos blessures – représentation la plus consciente. Puis nous avons abordé les masques et les blessures représentés plus bas, pour enfin expliquer les racines les plus inconscientes et historiques de la construction de votre personnalité.
Il ne nous restait plus qu'à ajouter cette dernière flèche entre réaction et blessure pour montrer la boucle infernale entretenant le schéma. « La boucle est bouclée » !

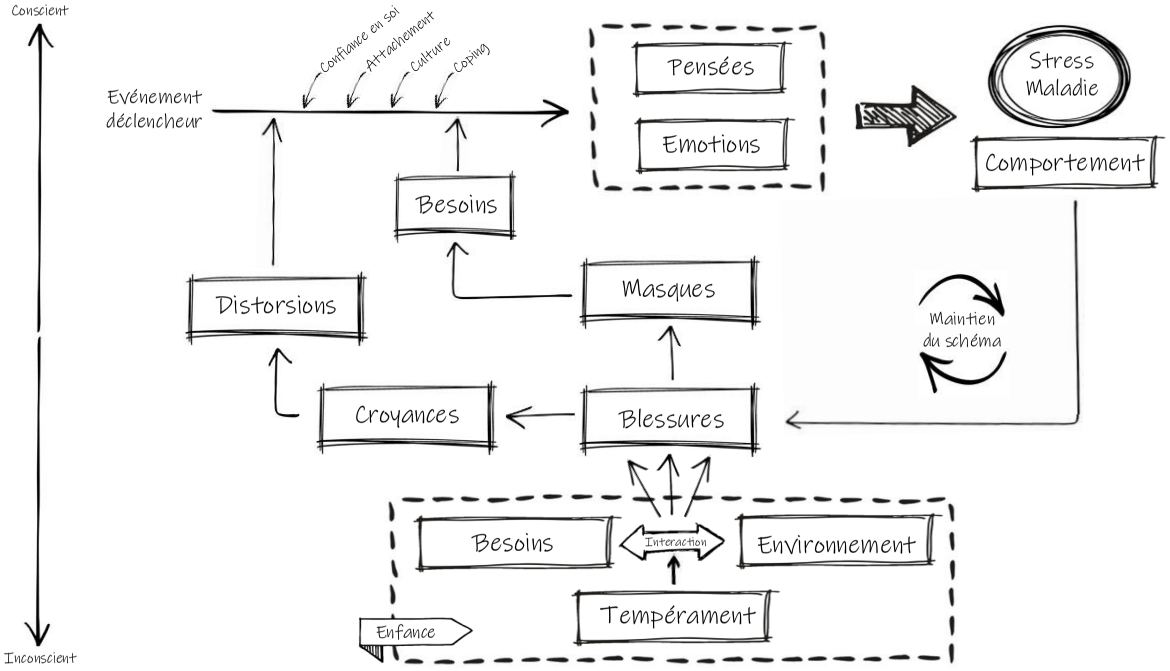


Figure 23 - Le diagramme de synthèse finale

Besoin de l'enfant	Blessure	Vision du monde	Peur	
Expérimentation	Echec	Imparfait, injuste, exigeant, ne pardonne pas l'erreur	Peur d'échouer, de perdre	
Amour, Empathie	Insuffisance	Exigeant, obligation de réciprocité, il faut donner pour recevoir	Ne pas être digne d'être aimé, ne pas mériter d'amour	
Acceptation	Honte	Les autres aiment se moquer, juger constamment	Peur du regard, du jugement, de la moquerie, du rejet	
Intimité	Abandon	Le monde est dur. On ne peut compter que sur soi	Solitude, intimité, vulnérabilité	
Confiance	Responsabilité	Quoi que je fasse ça n'ira pas. C'est toujours ma faute	Se sentir coupable, fautif et donc désolé, punition	
Ressources	Manque	Limité. Il n'y en aura pas pour tout le monde !	Être privé, dépossédé	
Prédictibilité	Injustice	Le monde ne tourne pas rond. Il n'est pas équitable, juste	Perception de traitement inéquitable provoquant une frustration affectant la confiance	

	Masque associé	Moteur	Réaction sous stress
	Perfectionniste	Reconnaissance du travail et des compétences	Culpabilité, colère frustrée et attaquante, surcontrôle
	Gentil	Être aimé. Reconnaissance pour tout ce qu'il fait (gratitude)	Se sur-adapte, geint, se victimise
	Narcissique	Être regardé, admiré, applaudi, écouté	Irritable et colérique face à la critique, défie l'autorité, déni
	Leader	Être reconnu pour son autorité et ses capacités à diriger. Aime l'excitation et les défis	Tantôt à blâmer et se venger, tantôt séducteur et manipulateur
	Rebelle	Autonomie, indépendance et liberté d'expression	Confrontant, combatif, provocateur, rejetant les obligations, procrastinant
	Epicurien	Ludique, contact, liberté, spontanéité, expériences plaisantes	Râle, se plaint, reproche aux autres, devient revanchard
	Rigide	Se rassurer avec ordre, structure, prévisibilité, règles et procédures	Intransigeance, refus du compromis, irritabilité. Pointe les défauts

Besoin de l'enfant	Blessure	Vision du monde	Peur	
Sécurité	Danger	Menaçant, risqué, semé d'embuches, de difficultés	Peur du risque, de l'interdit, de la punition, d'être démuni	
Justice	Trahison	Les gens sont faux, imprévisibles. La confiance n'existe pas	Être trahi, trompé. Peur du mensonge, du pouvoir d'un tiers, d'abus	
Reconnaissance	Inutilité	Le mérite (et l'amour) revient à ceux qui entreprennent et réussissent	Peur de ne pas réussir et donc de ne rien valoir	
Accueil	Inexistence	Il me manque quelque chose. Personne ne veut de moi ainsi	Se sentir banal, inexistant. Peur du dédain des autres	
Présence	Isolement	Le monde réel n'est pas fait pour moi. Je suis inadapté	Peur du vide, de l'absence	
Paix	Séparation	Dur, chaotique. Les liens sont fragiles. Je ne peux pas survivre seul	Désaccord, séparation des autres, perte de lien, opposition	

	Masque associé	Moteur	Réaction sous stress
	Loyal	Reconnaissance des opinions, stabilité, appartenance, respect	Impose ses convictions, part en croisade avec obstination, attaque, juge
	Méfiant	Alerte, indépendant, contrôle, analyse, vérifie, se met à l'abri	Suspicieux, hypervigilant, demande des preuves, se retire socialement
	Battant	Reconnaissance de la réussite. Soif de succès, d'efficience, de progrès	Râle sur le temps perdu, redouble d'efforts, devient compétitif, se justifie
	Original	Unicité et authenticité, singularité, se sentir spécial, visible	Retrait, excentricité, hyper susceptibilité, sur-analyse
	Rêveur	Solitude, tranquillité, réflexion, rêverie, vie intérieure riche	Apathique, se retire, se détache de la réalité, disparaît, déprime
	Médiateur	Harmonie intérieure et extérieure, inclusivité, consensualité	Inerte, résigné, défaitiste, évitant, passif, niant les problèmes

Tableau 10 - Synthèse des notions de la première partie

A ceux qui auraient déjà lu d'autres ouvrages sur le sujet ou qui souhaiteraient explorer le point de vue d'autres auteurs de référence, j'ai tenté de faire correspondre leurs types avec ceux décrits dans ce livre :

Blessure	Masque associé	Lise Bourbeau*	Ennéa-gramme	PCM	J. Young
Echec	Perfectionniste		Type 1	Analyseur	Idéaux exigeants, Echec
Insuffisance	Gentil	Rejet	Type 2	Empathique	Abnégation, Recherche d'approbation
Honte	Narcissique	Humiliation			Imperfection
Abandon	Leader	Abandon	Type 8	Promoteur	Abandon
Responsabilité	Rebelle			Energiseur	Punition, Négativité
Manque	Epicurien		Type 7		
Injustice	Rigide	Injustice			Surcontrôle émotionnel
Danger	Loyal		Type 6		Peur du danger
Trahison	Méfiant	Trahison			Méfiance
Inutilité	Battant		Type 3	Persévérant	
Inexistence	Original		Type 4		
Isolement	Rêveur		Type 5	Rêveur	Isolement social
Séparation	Médiateur		Type 9		Assujettissement

Tableau 11 - Equivalences avec d'autres types de personnalité connus

* Lise Bourbeau a proposé des couples blessure-masque mais nous reprenons ici les blessures uniquement (qui « collent » mieux que les masques comme expliqué plus haut).

Dans ce dernier tableau, les équivalences « 1:1 » proposées ne sont fournies qu'à titre d'inspiration pour aller creuser dans chaque méthode. Souvenez-vous de l'introduction : rien n'est jamais simple !
Vous trouverez en annexe 2 ma critique de quelques méthodes de références comme Lise Bourbeau, la PCM, l'Ennéagramme, les schémas de Young ou le MBTI entre autres.
Note : si vous ne retrouvez pas dans ce tableau tous les schémas de Young ou tous les archétypes de Jung, c'est normal, car je n'ai pas souhaité agréger toutes les propositions (avec toutes leurs subtilités) de tous les auteurs, mais aussi parce que certains modèles mettent sur le même plan des concepts différents. Tout cela est débattu en annexe 2.

Well well well
Nous avons fait un bon tour du POURQUOI on est comme on est. Qu'avez-vous pensé de cette première partie ? Est-ce plus clair à ce stade ?
Si certains concepts vous ont échappé, pas de panique ! Une seule lecture ne vous offrira pas une compréhension exhaustive. Revenez-y plus tard, comme un bon film ou une bonne musique qui s'apprécie un peu plus à chaque relecture !

Côté pratique, avez-vous complété la fiche exercice au fur et à mesure de votre avancement ? Si ce n'est pas le cas, je vous incite réellement à reprendre les chapitres précédents et la remplir car elle vous servira de socle à la seconde partie, un peu comme l'audit précède le conseil. Et puis, franchement, si vous ne vous motivez pas à réaliser ce seul exercice proposé dans cette première partie, je doute que vous trouviez la motivation d'amorcer le changement décrit dans la seconde.
Bien sûr, si votre intérêt n'est qu'intellectuel et théorique et que vous n'avez qu'un but de compréhension, alors votre satisfaction touche à son terme ! Vous pourrez sans doute sauter la seconde partie pour savourer la conclusion et recommander cet ouvrage à tout votre entourage tant vous êtes conquis !

Et maintenant, si l'on parlait de ce qu'on fait de tout ça ?!
C'est bien joli d'avoir plein de blessures, de masques, de stress, d'émotions… mais vous souhaitez certainement avancer, panser les plaies, vous sentir mieux ? Peut-être même ne savez-vous pas encore ce que vous voulez ? Et ce n'est pas grave, car la seule prise de conscience suffit à vous animer vers quelque chose de différent, de mieux espérons-le.

Poursuivons notre chemin.

Partie II

Bon,
et on fait quoi
maintenant ?

Comprendre c'est bien, changer c'est mieux.

Après une vaste première partie consacrée à la compréhension de nos savants rouages – car l'Homme brille de complexité, nous n'allions pas en rester à cette sempiternelle question du « pourquoi ? ». Le pourquoi ne permet pas d'avancer. Nous verrons que la compréhension est un prérequis nécessaire, certes, mais qu'elle ne suffit pas. Je souhaitais donc ne pas en rester à l'introspection, l'analyse et la conscience de soi, mais également partager les conseils outillés pour avancer.

Dans cette seconde partie, je vous propose un programme de changement qui suit 4 grandes étapes : la préparation, la prise de conscience et l'intégration de toute l'analyse de la première partie, l'engagement au changement au travers d'exercices choisis et enfin l'ancrage du changement dans la durée. Je termine en référençant quelques approches thérapeutiques et accompagnants possibles dans ce voyage.

Allons-y !

« Demandez le programme ! »

> Hier, j'étais intelligent et je voulais changer le monde. Aujourd'hui, je suis sage et je me change moi-même.
>
> Rûmi

Maintenant, vous me direz : « Que faire ? Par où commencer ? »
Je l'affirmais en introduction : comprendre ne suffit pas à changer malheureusement. Tasha Eurich l'exprime bien (dans son TEDx) : Le « *why* » est important, mais le « *what* » permet d'avancer. Les personnes qui s'acharnent et stagnent sur le pourquoi ne sont pas les plus heureuses. Nous devons passer à l'action.

Vous vous sentez prêt ?
Vous voulez casser ce cercle vicieux, cette boucle infernale ? Voici comment !
Cette seconde partie tente de vous guider dans la foultitude de solutions possibles : les lister, les organiser et donner quelques idées originales peut-être ?

J'anticipe votre possible réaction de vertige à la lecture de cette seconde partie, car vous découvrirez qu'on peut agir sur tout un tas de domaines, combiner des tonnes d'exercices tous plus utiles les uns que les autres, identifier plein de blessures à travailler,

formaliser un paquet d'objectifs ambitieux et de manières d'y arriver. Et le vertige pourrait devenir peur et abandon.
Ne baissez pas les bras.
Nous allons cheminer ensemble, pas-à-pas, étape par étape.
Comme la première, cette seconde partie vous demandera peut-être d'y revenir une seconde ou troisième fois. Rien de grave à cela.
Le jeu – l'enjeu – en vaut la chandelle.

Casser la boucle infernale

> Le secret du changement consiste à concentrer toute son énergie non pas à lutter contre le passé, mais à construire l'avenir.
>
> Socrate

Pour débuter cette seconde partie sur le concept de boucle sans fin qui achève la première, nous allons devoir agir à chaque maillon de cette boucle pour la casser et éviter qu'elle se perpétue.
Nous l'avons vu sur le diagramme général (rappelé dans la synthèse finale de la partie I, page 173) : cette boucle implique de nombreux maillons, tant cognitifs qu'émotionnels et comportementaux.

Aucun travail ne peut s'entamer dans un état de stress aggravé, de dépression, d'addiction, voire de pensées suicidaires. Il ne fonctionnera pas non plus si vous êtes sujet à un trouble de personnalité

(sans parler de trouble psychotique ou autre maladie psychiatrique).
J'en profite pour rappeler que ce guide n'a aucune prétention médicale et ne se substitue pas aux spécialistes de santé. Si vous vous sentez concerné par les états mentionnés ci-dessus, veuillez s'il-vous-plaît consulter et vous faire accompagner par un expert médical.

Cela étant dit, si vous n'en êtes pas à ces extrêmes, détaillons les 4 étapes du programme.
Vous mettre en bonne condition pour changer vous sera absolument bénéfique. Avant de pouvoir entreprendre de changer, nous devrons nous y préparer, comme un athlète s'échauffe avant la course ou le speaker se conditionne pour son allocution publique.
Ensuite, la compréhension de votre fonctionnement – tel que décrit dans la première partie – et sa prise de conscience dans votre quotidien serviront de préambule à l'acceptation. Raisonnablement, il vous faudra apprendre à accepter ce que vous ne pourrez pas changer – en particulier ce qui ne vous appartient pas.
Viendra ensuite le changement à proprement parler qui s'articulera sur les 3 composantes pensée – émotion – comportement en combinant des exercices variés agissant tantôt en *quick win* (bénéfice facile et rapide) tantôt en profondeur.
Enfin, ancrer le changement requiert de pratiquer bien sûr, mais pas seulement. Vous apprendrez à inscrire une habitude, formaliser, vous définir des objectifs, sans oublier de vous récompenser – sans quoi vous ne persévérerez pas !

Plutôt qu'une liste à la Prévert qui vous ferait pâlir et fuir, nous tenterons de structurer l'offre pléthorique d'exercices et vous guider pour composer votre menu, d'autant plus que selon vos blessures et vos atouts, certains vous correspondront mieux que d'autres.
Au fil des exercices, vous apprendrez à restructurer vos schémas, revoir vos visions du monde déformées, parler à votre égo, apaiser vos émotions et adopter *in fine* des comportements plus adaptatifs.

Rassurez-vous et gagnez en confiance : le cerveau a prouvé sa malléabilité pour se remodeler et se reprogrammer par l'expérience – c'est toute la base des thérapies cognitives & comportementales (TCC) entre autres. En modifiant votre comportement et en ancrant ce changement, vous modifiez vos pensées et émotions et la croyance erronée à l'origine de votre blessure pour réinterpréter la réalité.
Vous voyez, nous allons casser ce cycle qui se répète en inversant la boucle infernale.

L'objectif à ne pas perdre de vue tient en un mot : votre essence. Votre cœur. Votre être véritable. Nous allons travailler à vous en rapprocher pour vous libérer de vos schémas et de vos masques, pour vous offrir la liberté d'être vous-même.

Note : nous ne pourrons pas accéder à votre enfance et vous ôter des souvenirs ou vous en créer de nouveaux. Ce guide n'est pas une machine à voyager dans le temps ! Néanmoins, même sans modifier votre enfance, nous profiterons de votre maturité d'adulte pour apaiser les fausses représentations du monde que vous avez construites mais qui n'ont plus lieu de persister.

Nous l'avons évoqué et vous le savez très bien pour vous y être certainement déjà heurté : la tendance à résister au changement.
Pourquoi résistons-nous ? par la force de l'habitude déjà ! biologiquement, les connexions neuronales se renforcent à l'usage. Il faut donc désapprendre avec vigueur et persévérance pour créer et renforcer de nouvelles connexions. Le circuit court et l'intuition rendent la vie plus facile au cerveau. Moins d'efforts à fournir que de cogiter et confronter des croyances. Facilité aussi à choisir le chemin le plus court, le bénéfice à court terme, le connu à l'inconnu. Parmi bien d'autres biais, notre cerveau a tendance à chercher et emmagasiner l'information qui valide ce qu'il croit déjà – ce qui n'aide pas le changement. Enfin, nous avons vu que les blessures

génèrent des distorsions de la réalité qui sélectionnent et traitent l'information de manière biaisée et partiale.
Toutefois, ne désespérons pas. Votre cerveau n'est pas votre ennemi. Vous le comprendrez de mieux en mieux et en ferez un allié.

Agir en tenaille

J'ajoute en introduction de cette seconde partie un bref paragraphe sur l'approche « en tenaille ».
En effet, vous noterez au fil de la lecture des pages suivantes que plusieurs maillons de votre construction ne seront pas abordés sur un seul angle mais généralement en combinant deux approches qui vous paraîtront orthogonales (antagonistes). Prenons quelques exemples.

Les masques caractérisent et structurent grandement la personnalité. Nous pourrions dire qu'ils nous définissent. Nous avons vu que les masques ont des besoins (proches des besoins originels de l'enfance qui n'ont pas été comblés). Dans le travail qui va suivre, nous allons chercher à réduire l'activation des masques et diminuer la puissance de l'égo. Pour ce faire, nous combinerons 2 actions :

1. Nous alimenterons les besoins des masques pour se faire du bien – car aucun changement ne peut s'effectuer dans un état de souffrance. Accessoirement, alimenter le besoin du masque revient à compenser la blessure et donc à initier le soin ;
2. Nous identifierons l'action de l'égo et veillerons à le freiner petit à petit en travaillant sur les blessures profondes (et émotions véritables) afin de ne plus avoir besoin du masque.

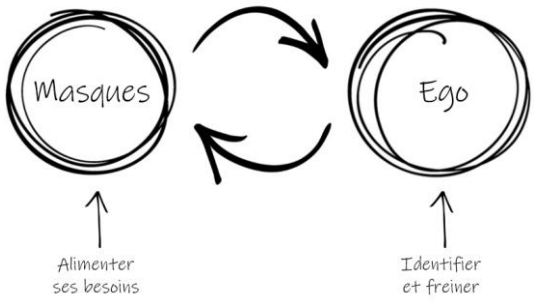


Figure 24 - Action en tenaille sur masques et égo

Prenons un second exemple sur nos croyances, cette vision du monde déformée. Là encore, 2 approches se complètent :

1. Nous conscientiserons nos croyances pour changer de point de vue et progressivement faire évoluer nos pensées et *in fine* notre comportement ;
2. En parallèle, nous déciderons d'expérimenter de légères modifications comportementales pour « prouver » à notre cerveau que ses croyances sont inadaptées au monde adulte.

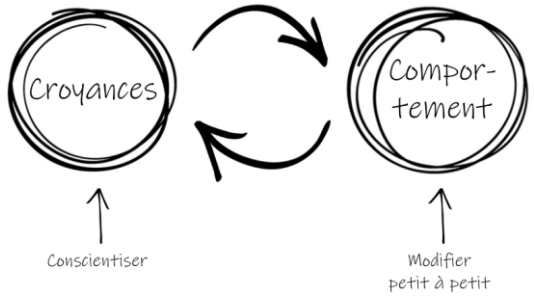


Figure 25 - Action en tenaille sur croyances et comportement

Et un dernier exemple dans le registre émotionnel :

1. Nous allons réveiller vos émotions, en vous y reconnectant (par des exercices) – en particulier à vos émotions véritables – et en tentant les petites modifications comportementales décrites ci-dessus qui probablement vous bousculeront un peu ;
2. Nous allons apprendre à dompter vos émotions en diversifiant vos stratégies de *coping* ou en développant de nouvelles compétences émotionnelles entre autres.

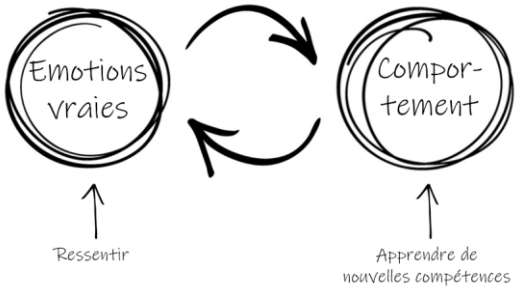


Figure 26 - Action en tenaille sur émotions vraies et comportement

En actionnant deux approches complémentaires, nous adressons les maillons par la cause et par leur conséquence en quelque sorte. Et comme tous les maillons se lient les uns aux autres dans cette grande fresque complexe de la personnalité, des exercices bilatéraux et réciproques me semblent bien appropriés.

Note : si vous vous êtes déjà documenté sur les thérapies, vous retrouverez certainement ici des principes empruntés aux thérapies cognitives et comportementales (TCC) qui font largement preuve de leur efficacité depuis les années 1950-60.

Cette brève introduction effectuée, entrons maintenant dans le vif du sujet en commençant par un premier chapitre dédié à la préparation nécessaire au changement.

Préparer le changement

> Pour réussir, retenez bien ces trois maximes : voir c'est savoir, vouloir c'est pouvoir, oser c'est avoir.
>
> Alfred de Musset

Ah là là… si c'était aussi simple, ça se saurait !
Toutefois, retenons de ces maximes la nécessaire intention préalable au changement. Il est utile de savoir qu'il existe des moyens d'améliorer son bien-être, encore faut-il le faire, n'est-ce pas ?
C'est ce que nous allons voir dans ce chapitre : comment se préparer, se conditionner, s'ouvrir au changement.

Ce préambule ne correspond pas à une première phase – avant une seconde dédiée au changement à proprement parler – mais bien à un premier lot d'exercices à répéter régulièrement, comme une sorte de routine de santé, une hygiène de vie quotidienne.
Cette préparation est un prérequis important car le changement s'opère et se travaille à chaque instant donc il faut régulièrement se mettre en condition.
Nous allons parcourir une première liste copieuse de conseils, du plus aisé au plus engageant.

Se faire du bien, tout simplement

Nous l'évoquions en introduction de cette seconde partie : rien ne pourra opérer si vous vous situez aujourd'hui dans un état non propice au changement.
Sans parler des troubles aggravés – pour lesquels je ne peux que vous recommander de consulter les spécialistes consacrés, vous devrez commencer par vous faire du bien pour retrouver suffisamment d'énergie, cette énergie vitale nécessaire à entreprendre un changement.

Ici, rien de bien compliqué. Il ne s'agit pas de succomber aux pulsions chocolatières ou addictions alcoolisées (entre autres), mais tout au contraire de répondre à des besoins identifiés en première partie pour rétablir un certain équilibre.
Nous le verrons tout au long de cette seconde partie (et plus particulièrement au chapitre dédié à l'ancrage du changement) : ne vous fixez jamais d'objectif inatteignable ! Cela vous démotiverait instantanément et l'échec à ce stade serait fatal à votre entreprise de guérison.
Nous allons voir quelques exemples d'exercices bénéfiques.

En premier lieu, prenez du temps. Posez-vous pour réfléchir à ce que vous lisez ici, pour écrire. Pour vous. Détendez-vous. Musique, ambiance, encens… Mettez-vous bien !
Seul chez vous, dansez ! chantez ! Si vous ressentez de la colère, hurlez un bon coup ! [NDLR : en appartement, interposez un oreiller svp]
Apportez un peu de légèreté, par des lectures faciles, magazines type Happinez et autres, chaînes YouTube détente, etc. Je mentionne quelques ressources à la fin de ce livre.

J'insiste sur les conditions nécessaires au changement : vous accorder du temps, un lieu calme, un moment de déconnexion, du silence.

Pour ma part – mais je le partage car je crois ce conseil universel, j'aime rire.
Les humoristes servent de catharsis et me délivrent de mes émotions par le rire. Je pense à « La vérité » de Florence Foresti, le « C'est pas grave » de Tristan Lucas qui me détend, les chroniques de Nora Hamzawi qui me défoulent. D'ailleurs, hors scène, ils se découvrent beaucoup plus modérés, comme quoi eux-mêmes ne s'expriment pas publiquement par hasard.
Je vous prescris le court métrage « merci ! » de Christine Rabette. Quelle extraordinaire illustration du rire contagieux ! Voici un fabuleux remède à la morosité. Regardez-le régulièrement, comme cure de rire. Plus vous le verrez, plus il vous fera de l'effet. Irrésistible !
Note : j'adore aussi Blanche Gardin ou Haroun entre autres, mais le cynisme de ces humoristes est moins propice à ce premier exercice. Choisissez bien vos humoristes. Pas de prise de tête ou de réflexion !
Dans la lignée humoristique, pourquoi ne pas vous impliquer vous-même dans l'humour : prenez un carnet et notez chaque jour 3 trucs marrants qui vous sont arrivés. Parfois, ils n'apparaissent pas à l'évidence, mais tout comme la gratitude, cet exercice oriente l'attention vers l'humour et la légèreté. Souvenez-vous : l'humour fait partie des stratégies de *coping*, et par ces exercices vous commencerez déjà à diversifier vos armes.

Ensuite, remplissez vos besoins !
Vous vous souvenez que les émotions négatives et le stress surviennent lorsque les besoins de vos masques sont insatisfaits. Eh bien tentez de les combler au mieux ! L'idée paraît niaise et pourtant vous en verrez l'effet immédiat.

Reprenez donc les besoins de vos masques identifiés sur votre fiche exercice et imaginez (dans tous les contextes personnel, professionnel, sentimental, etc) des idées pour les alimenter.
Je ne pourrai pas lister ici 3 idées par contexte par masque. Je ne partagerai que quelques idées que j'applique personnellement pour mon masque de gentil garçon : j'exprime mon besoin de gratitude pour ce que j'entreprends, je note les *feedbacks* positifs que je reçois, je prends des photos de moments heureux que j'occasionne et les classe pour m'y référer et revivre l'émotion positive que j'ai pu procurer, j'utilise ma compétence informatique pour dépanner mes proches, etc.
Variez vos idées pour pouvoir les mettre en œuvre aisément et quotidiennement.

Se faire du bien, c'est aussi s'éviter de se faire du mal.
Autant que possible, mettez une distance avec les relations nocives typiquement, en expliquant un besoin de recentrage – nous reviendrons plus tard sur la communication à votre entourage.
Remplacez la rumination par l'action, les nœuds au cerveau par la distraction, les films déprimants par des séries plus légères, etc.

Cultivez les émotions positives en répondant au questionnaire de Barbara Fredrickson :

- Qu'est ce qui m'apporte de la joie ?
- Quelle est la dernière fois où je me suis senti reconnaissant ?
- Quand me suis-je senti serein pour la dernière fois ?
- Quand est ce que je me souviens avoir été inspiré ?
- Qu'est ce qui m'a émerveillé ?
- Quand mon intérêt m'a-t-il poussé à agir ?
- Quelle espérance m'a donné envie de lire ce livre ?
- Qu'est-ce qui m'a fait rire la dernière fois ?
- Qu'est ce qui m'a rendu fier ? Qu'est ce qui m'a inspiré d'agir ?

Bref, il s'agit de rétablir un meilleur équilibre de vos affects positifs/négatifs.

S'apporter du bon

Ensuite, en vous sentant mieux – même « un peu mieux » seulement c'est déjà ça ! – regardez au-dedans. A l'intérieur. En vous. Dans un temps calme, parlez-vous. Faites-le même à voix haute, vous en verrez l'effet décuplé ! et tranquillisez-vous : se parler à voix haute est paraît-il signe de bonne santé mentale.

Apportez-vous compassion, bienveillance, pardon, amour.
La compassion, c'est s'offrir le droit d'avoir souffert et d'en avoir voulu aux autres. C'est ressentir la souffrance que votre enfant intérieur a vécue. Vous pouvez aussi ressentir de la compassion pour la souffrance de vos parents. Pour moi, la compassion m'a paru plus accessible en ce sens qu'en me documentant je me suis reconnu dans d'autres descriptions, et cette simple correspondance m'a apaisé. « *We are not alone* » (nous ne sommes pas seuls) n'est-ce pas ? D'autres portent les mêmes blessures que vous.
Bienveillance et pardon également. Autorisez-vous, pardonnez-vous vos zones d'ombre, échecs passés, colères, mensonges, et tout ce dont vous pourriez ne pas être fier. C'est OK. Vous n'aviez pas les ressources, vous avez sans doute fait de votre mieux, comme vous avez pu.
Tentez la « lettre d'auto-compassion » : pensez à un événement éprouvant de votre vie et écrivez-vous une lettre sur cet événement en adoptant une perspective attentionnée et bienveillante. Imaginez ce que vous diriez à un ami qui vous relaterait cet événement (histoire de moins vous juger).

L'amour évidemment. Beaucoup d'adultes ont manqué d'amour, que ce soit d'amour pur et simple (par l'absence physique, matérielle, émotionnelle, etc des parents) ou d'amour inconditionnel (c'est-à-dire non conditionné par « être comme ceci » ou « faire cela très bien » par exemple). Il n'est jamais trop tard pour compléter cet amour et s'apporter l'affection qui nous a manqué. Soyez vigilant à

ne pas reposer sur l'autre (votre compagnon typiquement) pour vous l'apporter, auquel cas vous rentreriez dans une dépendance à l'autre. Or, l'altérité oblige à ne pas reposer sur autrui.
Souvenez-vous bien : vous n'êtes pas mauvais, mal, indésirable, insuffisant – et tout autre qualificatif lié à vos blessures et votre enfance. Se juger ainsi bloque l'énergie du changement.

Là encore, le Web fourmille d'âmes généreuses qui vous ont concocté moultes supports audios. Vous trouverez aisément (sur YouTube par exemple ou en téléchargement) des enregistrements vous proposant des « affirmations positives » sur le thème de votre choix, comme la méthode LKM (*Loving, Kindness, Meditation*). Ecoutez-les, piochez les affirmations qui vous plaisent, notez-les puis mentalisez-les sur un simple fond sonore neutre sans voix (qui lui aussi se trouve facilement).

Ça fait beaucoup d'un coup, et si vous vivez en culpabilité, regret et souffrance, à nouveau cet objectif vous paraîtra inadapté, voire indécent. Rien de grave. Essayez et échouez. Réessayez et échouez encore. Laissez-vous le temps de vous apprivoiser.

Note : l'hypersensibilité semble corser la vie, accentuer les blessures et la vivacité des émotions ressenties dans chaque situation du quotidien. Mais elle est un atout de taille dans le travail que nous entreprenons. Croyez-moi – ou plutôt croyez les études qui le prouvent : les personnes ayant une sensibilité (au sens SPS) élevée montrent une réponse accrue aux expériences positives, comme nous l'avons déjà évoqué (cf page 137).

En synthèse, un nouveau regard sur vous-même pourra vous apporter une paix intérieure et une compassion envers soi ; peur d'être rejeté, colère, honte, frustration et rancune s'éloignent doucement. Persévérez.

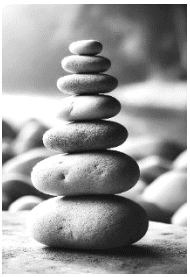
Calmer le mental

Je vous disais que votre mental n'est pas votre ennemi… mais il demeure le siège de l'égo et des masques. Il risque donc de bloquer le travail que nous souhaitons effectuer en faisant office de rempart (en vous protégeant contre vos blessures).
Paule Amblard nous résume ainsi la pensée d'Evagre : les vices sont les pensées envahissantes. Ce sont des obstacles, des parasites qui nous divisent et nous éloignent de notre cœur, des « petits satans intérieurs ». Asphyxiés par l'assaut de nos raisonnements, nous étouffons notre part essentielle, notre esprit.
Le mental fait barrière. Il faut l'enjamber ou le contourner pour avancer.

En calmant le mental – en se connectant à ses sensations corporelles et à ses émotions, vous pourrez accéder à vos schémas inconscients. C'est la voie en douceur décrite page 168.

Tournez-vous vers la méditation ou l'hypnose pour accéder à vos émotions, vos croyances etc. Vous trouverez aisément en ligne des enregistrements guidant la méditation ou l'auto-hypnose. Méditer quotidiennement apporte de nombreux bienfaits. Cherchez en particulier des méditations sur la bienveillance ou la contemplation. Dans un registre plus spirituel, la prière ou la répétition de mantras vous procureront un effet similaire.
Et si vous avez du mal à lâcher prise (comme moi…), réalisez un « scan corporel » guidé, méthode on ne peut plus terre-à-terre et efficace. Vous pourrez aussi fermer les yeux, respirer lentement et répéter à l'expiration un mot ou une phrase de votre cru. L'heure du lever – que je devine être un supplice pour beaucoup – se prête bien à ces exercices. Consacrez-y 10mn avant de démarrer votre journée.

D'autres techniques plus difficiles d'accès comme la rêverie et l'imagerie vous demanderont sans doute d'être guidé par un thérapeute (au moins dans un premier temps), ce que l'hypnose ou d'autres TCC proposent, mais nous y reviendrons.



L'objectif ici est de se connecter à son corps, à son ressenti. Dans le triptyque, il s'agit de privilégier le corporel et l'émotionnel au mental.
La réalisation d'exercices physiques aidera grandement, en allant du sport au yoga en passant par tous les degrés d'effort et de transpiration ! Un bête exercice d'équilibre – comme tenir 30 secondes debout sur un pied en touchant un genou du coude opposé – sollicite tellement votre cerveau que le raisonnement est forcé de se mettre en pause.
Si ce n'est pas avec votre corps, jonglez ou jouez avec l'équilibre d'autres objets comme des pierres (voir les pratiques de *zen stone* ou *rock balancing*).
Les activités demandant de la patience comme les coloriages mandala aideront aussi.

Si vous rencontrez des difficultés à lâchez prise, c'est peut-être que vous pensez avoir tout à perdre en lâchant prise, que c'est trop risqué.
Tournez le lâcher prise en jeu. Essayez ! Soyons fous !
Si vous allez mal, écoutez votre souffrance et votre ras-le-bol qui alimenteront votre audace.

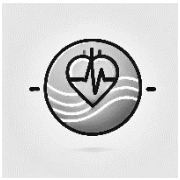
Apaiser les émotions

> L'avenir nous tourmente, le passé nous retient, et c'est pour cela que le présent nous échappe.
>
> Gustave Flaubert

Si comme moi les émotions bercent – pour ne pas dire secouent franchement – votre vie, vous devez appréhender ce nouvel objectif préparatoire. Comment donc apaiser toutes ces émotions ?
De nombreux penseurs, philosophes et prophètes bannissent la passion, la pulsion, le joug de l'émotion. Citons simplement Confucius en exemple : « Quand il ne s'élève dans l'âme aucun sentiment de joie, de colère, de tristesse ou de plaisir, on dit qu'elle est en équilibre. Quand ces sentiments naissent dans l'âme sans dépasser la juste mesure, on dit qu'ils sont en harmonie. »

Alors comment dompter nos émotions ?
Les émotions étant souvent le fruit de nos pensées, il nous faut éviter au maximum de laisser l'attention vagabonder et le mental nous dépasser. Se reconnecter au présent en portant son attention à l'instant vécu peut se réaliser par l'observation active, la contemplation, la peinture. Pour ma part, je pratique la photographie et observe ce bienfait collatéral : l'appareil photo à la main, je cherche activement le beau autour de moi et concentre mon attention sur ce qui m'entoure.

Vous n'avez pas toujours un pinceau ou un réflex à la main, certes. Mais même dans une file d'attente, même quand vous n'avez rien à faire ou en vous brossant les dents, ramenez votre attention à l'instant présent. Exercez-vous.



La cohérence cardiaque propose une technique basée sur la respiration volontaire et régulière. Elle vise à réguler le rythme cardiaque pour réduire le stress, améliorer la concentration et favoriser un état émotionnel équilibré. En jouant sur la variabilité de la fréquence cardiaque, elle influence le fonctionnement du cerveau qui à son tour modifie potentiellement l'état émotionnel. Les nombreuses vidéos et applications mobiles dédiées vous y aideront. A noter que la méthode plébiscitée « 365 » – pour 3 fois par jour, 6 respirations par minute (dont 5 secondes d'inspiration et 5 d'expiration) pendant 5 minutes à chaque session – peut ne pas vous correspondre. Renseignez-vous et testez d'autres cadences.

Encore une remarque triviale : la fatigue amplifie la sensibilité et la réactivité aux événements. Levez donc le pied, offrez-vous des pauses, déconnectez votre téléphone (et tous vos écrans) le soir, lisez, astreignez-vous à un rythme régulier (horaires de coucher et lever) pour retrouver un sommeil de qualité.
La nature apporte grand bien également. Laissez votre téléphone, sortez de chez vous, trouvez un parc, une forêt, un lac, qu'importe ! Imprégnez-vous de ce lien à la nature. Et je m'adresse particulièrement aux plus citadins d'entre nous : l'homme a grand besoin de lien avec la nature.

Finalement, vous observerez que les exercices de ce paragraphe (d'apaisement des émotions) recoupent ou complètent ceux du paragraphe précédent (visant à calmer le mental). Nous le disions en première partie : pensées et émotions sont étroitement liées, donc les exercices calmant les unes apaiseront aussi les autres et réciproquement.

Se motiver !

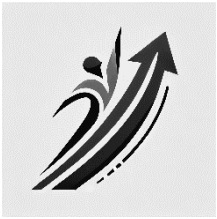
> Abandonner ne fait pas partie de mon vocabulaire.
>
> Captain America

Je pourrais également citer la phrase de PNListe : « essayer c'est échouer » (au sens où essayer ne suffit pas à réussir).
Oui, dans la PNL (Programmation Neuro Linguistique) comme dans toute autre thérapie se vantant de son succès, la motivation ne se négocie pas. Plus qu'un prérequis, elle conditionne la réussite du changement.
Cela tombe sous le sens : les plus motivés tirent plus de bénéfices des exercices, tout comme croire en leur utilité amplifie les gains.

Si à la lecture de ces lignes, vous prenez peur, vous avez probablement – comme moi – un déficit flagrant de motivation. Heureusement, la motivation elle-même se travaille.

Commençons par prendre conscience qu'il faut changer.
En débutant la première partie, nous avons énuméré ce qui ne fonctionne pas, que ce soit ce dont vous avez déjà conscience par vous-même ou ce que votre entourage vous témoigne. Vous concentrer sur cette résultante observable (comportements inadaptés, stress, tensions, émotions négatives, etc) devrait vous motiver à inverser la boucle, remonter la pente, renverser la machine.

Enfant, vous n'aviez pas ce recul sur votre environnement, cette compréhension. Vous n'aviez pas encore lu cet excellent guide ! Adulte, vous pouvez décider de changer votre vision du monde.
Autre exercice tiré de l'enseignement de Marion Martinelli, identifiez ce dont vous voulez vous débarrasser en vous exerçant à dire à haute voix : « Les pensées dont j'aimerais le plus me débarrasser sont … ». A vous de finir la phrase. La mienne serait : « Les pensées dont j'aimerais le plus me débarrasser sont : "ma valeur tient à ce que je réussis / à l'argent que je gagne" » par exemple.



La motivation se distingue en motivation intrinsèque (autonome, par attirance ou but personnel) ou extrinsèque (par contrôle, incitation ou forte pression externe).
L'auto-détermination (visant l'accomplissement de soi) répond aux besoins d'autonomie et de compétence, ce que nous privilégierons. Tentez de retrouver vos ressources intérieures. Identifiez ce que vos comportements et masques ont de positif, à quoi ils servent. Nous avons vu certaines qualités liées aux masques. Complétez-les et remarquez-les. Flattez-vous ! Remémorez-vous les réussites passées, les fiertés, même lointaines. La maîtrise de soi et l'auto-discipline s'exercent. Je vous renvoie pour cela aux travaux de Carol Dweck sur la motivation et l'état d'esprit.
Mais vous pouvez également impliquer votre environnement en lui communiquant votre projet, votre travail, et en lui demandant de vous soutenir dans cette démarche.
Prenons l'exemple simple d'un régime. Changer d'habitude alimentaire alors que votre compagnon continue de dévorer goulument tout ce dont vous essayez de vous passer ne vous aidera pas. Peut-être pourra-t-il partager une part de votre effort ? Peut-être même la nouvelle hygiène lui sera bénéfique aussi !

La motivation doit aussi s'accompagner de persévérance et patience.

La motivation peut initier le changement, mais la persévérance dépassera les nombreuses difficultés ou échecs que vous rencontrerez et la patience vous fera tenir dans la durée.
Par ailleurs, bien d'autres forces vous seront nécessaires pour activer le changement : confiance en soi, auto-détermination, auto-actualisation, efficacité, optimisme… La motivation ne fait pas tout. Mais composons avec nos forces existantes et avançons.

Enfin, voyez la motivation comme un ratio gains / efforts.
Pour vous motiver donc, il vous faut fêter vos succès – ce que nous développerons dans le chapitre « Célébrer ! » plus tard.
Ne vous privez donc pas d'augmenter la vision du gain, la valorisation, la satisfaction, etc, tout en diminuant l'effort requis par des outils facilitant l'organisation et l'exercice lui-même.

Enfin, le « *momentum* » est important.
Vous lisez ces lignes à un moment de votre vie qui ne se trouvera peut-être pas propice au changement car votre motivation est anéantie. Ce n'est pas grave. Faites une première passe, imprégnez-vous des conseils de cette seconde partie, et un jour vous y reviendrez. Quand ce sera le bon moment.

S'assouplir

Dans une analogie automobiliste, changer revient à tourner les roues pour s'orienter vers une nouvelle direction. Qu'advient-il si le volant bloque ? grince ? résiste ?
Le changement requiert une part de souplesse que l'on appelle flexibilité.
La flexibilité psychologique définit la capacité à ne pas agir uniquement dans le but de modifier les expériences psychologiques désagréables. Faire preuve de flexibilité (cognitive), c'est être capable

d'être souple dans sa façon de comprendre les situations et d'y réagir.

Vos préjugés et visions du monde déformées dominent vos pensées et dictent votre comportement. Cette fusion pensée-action freine votre évolution.
Pour gagner en flexibilité, vous apprendrez à défusionner de vos pensées (croyances) en prenant du recul (ce qu'on appelle le « décentrement ») et en observant ces pensées de la manière la plus neutre et objective possible. Vous vous rendrez compte qu'elles germent en vous et se façonnent parfois bien loin de la réalité objective et factuelle.
La méditation de pleine conscience pose exactement le cadre favorable à cet exercice de défusion.

Dans la continuité du décentrement, changer de point de vue consciemment et volontairement pourrait également aider. Voici quelques exemples : si vous portez un masque perfectionniste, déplacez votre attention sur ce que vous avez fait et réussi – par exemple en gardant les *post-its* des tâches rayées de votre *todo list* ; si vous souffrez d'un manque d'estime, interrogez votre entourage sur vos atouts et notez-les ; pour un anxieux, évaluez sérieusement la gravité des conséquences si l'événement redouté se réalisait, etc.
S'il vous paraît difficile de changer de point de vue seul, faites l'exercice avec un ami en vous appropriant bien ses idées.

Et puis franchement, interrogez vos visions déformées. Parlez-vous. Demandez-vous :

- Est-ce vrai ? Vérifiez les faits qui appuient vos croyances. Où sont les preuves ?
- Est-ce bénéfique ? Vos croyances vous apportent-elles du bien au moral ? A votre santé ?
- Est-ce utile ? Vos croyances vous aident-elles à avancer ? à réussir ? ou vous nuisent-elles ?

Bref, p'tet bin qu'vous vous trompez.
Accueillez l'erreur de jugement.

Vous vous en doutez : la plasticité diminue avec l'âge. Plus vous entamerez ce travail jeune plus vous bénéficierez de souplesse cognitive. J'en profite : si vous avez des enfants, vous observerez certainement qu'il leur sera bien plus aisé d'effectuer certains exercices recommandés ici qu'à vous.

A titre curieux, vous pouvez évaluer votre flexibilité en remplissant le test *Acceptance and Action Questionnaire* 2ème édition (AAQ-II) disponible entre autres sur le site aprisme.blog.

S'ouvrir au changement

L'esprit d'ouverture et la lucidité sont des qualités mentales importantes qui peuvent avoir un impact significatif sur notre vie personnelle et professionnelle.

L'ouverture d'esprit désigne la capacité d'accepter et de considérer des idées, des perspectives et des expériences différentes des siennes. Elle implique une flexibilité cognitive qui permet de reconnaître la validité de points de vue divers et de s'adapter à de nouvelles informations. Cette qualité favorise l'empathie, la tolérance et une meilleure compréhension des autres, réduisant ainsi les préjugés et les conflits interpersonnels. Une personne ouverte d'esprit est prête à remettre en question ses propres croyances et à explorer des alternatives, ce qui enrichit sa perception du monde et stimule sa croissance personnelle.

La lucidité, quant à elle, se réfère à une clarté de pensée et une capacité à percevoir la réalité de manière objective et précise. Dans un contexte psychologique, cela signifie être conscient de ses

propres émotions, motivations et comportements ainsi que de ceux des autres. La lucidité permet de reconnaître et de corriger les biais cognitifs et les distorsions de pensée, facilitant une prise de décision éclairée et rationnelle. Une personne lucide est capable de se détacher de ses émotions pour évaluer les situations avec discernement, ce qui contribue à une meilleure gestion des défis et des problèmes de la vie quotidienne.

L'esprit d'ouverture et la lucidité sont complémentaires. Ensemble, ils nous permettent de naviguer dans un monde complexe et en constante évolution.

Cultiver l'esprit d'ouverture et la lucidité peut être un défi, mais cela en vaut la peine. Cela peut être fait en écoutant les opinions des autres, en prenant le temps de réfléchir sur ses propres croyances et en faisant preuve d'empathie. Il est important de se rappeler qu'il est toujours possible de les améliorer.

Ces propos clôturent le premier chapitre dédié à la préparation au changement.
Je le répète : ces exercices constituent une hygiène mentale à effectuer très régulièrement pour favoriser un état propice à pouvoir changer.
Dans le chapitre qui suit, nous allons reprendre les enseignements de la première partie du livre et dépasser l'identification et la compréhension simples de notre fonctionnement ; passer de la connaissance de soi à la conscience de soi.

Prendre conscience

Je le mentionnais en introduction : nous cheminons de la connaissance de soi à la conscience de soi.
La connaissance de soi réfère à la compréhension approfondie de ses propres caractéristiques. En revanche, la conscience de soi désigne la capacité à reconnaître, accueillir et accepter ses propres pensées, émotions et comportements.
Il ne s'agit donc pas seulement de savoir pourquoi ni comment nous fonctionnons – ce que nous avons amplement décortiqué dans la première partie, mais bien d'en prendre conscience.
Ce que nous découvrons tout de suite dans ce chapitre.

Observer

> Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.
>
> Marcel Proust

L'observation – littéralement l'acte de percevoir attentivement et délibérément des phénomènes ou des comportements – peut suivre plusieurs directions.

Dans un élan narcissique, nous pensons auto-observation d'abord. Sa pratique régulière vous permettra de relever des données sur vos états internes (émotions & pensées), comprendre vos schémas et les voir à l'œuvre. Qui de mieux placé pour percevoir ce qui se passe en vous ? De nombreuses méditations de pleine conscience visent cet état d'introspection attentive.

Mais vous enrichirez votre observation en sollicitant les retours constructifs de vos proches sur l'effet de vos actions. Qui de mieux placé que votre entourage pour observer vos comportements (parfois inadaptés) et vous en faire part ?
Certains usent d'un contrôle émotionnel très fort, jugulant l'émotion à sa genèse, au point qu'ils ne peuvent pas observer leurs affects. Leur entourage saura éventuellement leur exprimer cette suppression exagérée et le contrôle affectif manifeste.
Souvenez-vous que votre égo reste constamment vigilant, aussi il vous soufflera (tel un petit diable sur l'épaule gauche !) de ne pas entendre ces retours. Combattez-le. Acceptez ce que votre entourage souhaite partager avec vous. Même si leur retour est teinté par leur propre égo, il aura probablement un fond de vérité.

Complétez votre point de vue par cet œil externe avec toute l'ouverture (voir page 206) nécessaire.
Vous pourrez enfin vous faire accompagner dans cette observation par un œil professionnel expert que nous détaillons à la fin de cette seconde partie.

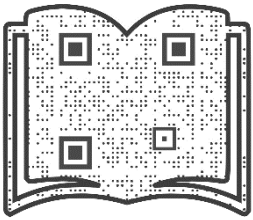
L'auto-observation s'applique dans la tempête émotionnelle comme au quotidien, à chaque instant où vous pourrez vous rendre présent pour vous-même. En revanche, le dialogue avec votre entourage et l'ouverture à leur retour pourra préférentiellement s'organiser après l'incident, une fois l'émotion apaisée, mais avec son souvenir encore présent, donc quelques heures après, ou le lendemain.

Identifier, comprendre

> Pour se transformer, la connaissance de soi est essentielle, sans vous connaître vous-même, il ne peut pas y avoir de transformation.
>
> Krishnamurti

Après l'observation viennent l'analyse et la compréhension.
Certains l'évitent, d'autres s'y embourbent éternellement au point de ruminer les émotions et situations passées. Tentez d'y consacrer une juste mesure d'effort.

Comme nous l'évoquions en introduction à cette seconde partie, le « pourquoi » risque de vous obséder dans une quête de sens sans fin, dans un travail introspectif auto-centré. S'il s'avère nécessaire, il n'est pas un but en soi.
Tasha Eurich (voir ses vidéos et son TEDx) suggère de passer du « pourquoi ça ne va pas ? » à « qu'est-ce que je veux ? » ou « qu'est-ce que j'attends des autres, de la vie, etc ? » ou « quelles situations me font me sentir mal ? ». En simple, quitter la rumination pour aborder l'analyse de manière active et effective. Opérationnelle. Fonctionnelle.



Pour ce faire, vous pouvez utiliser la « fiche pratique » que vous remplirez à chaque situation désagréable rencontrée. Cette fiche est accessible en annexe 3 page 354 que vous pourrez reproduire sur une pleine page (format A4). Plus simplement, vous pouvez télécharger et imprimer cette fiche pratique en suivant le lien bit.ly/theia-fiches ou en flashant le QR code ci-joint.

Voici les instructions pour remplir la fiche pratique.
Lors d'une situation du quotidien qui vous fait souffrir, commencez par décrire le problème, c'est-à-dire ce qui ne va pas. Cela peut être extériorisé (comme un conflit avec une personne) ou intériorisé (somatisation, etc). Expliquez bien dans quelle circonstance cela s'est produit et ce qui a déclenché votre mal.
Dans la partie « Analyse », décrivez les émotions que vous ressentez et les pensées qui vous sont venues automatiquement.
Ensuite vient la compréhension. Fort de votre lecture de la première partie, vous savez à présent identifier quelle blessure et quelle croyance associée sont à l'œuvre. Potentiellement (cela est facultatif, selon votre attitude), vous pouvez aussi préciser le masque que vous avez activé pour vous défendre.
Vient la partie de prise de conscience :

- Pour la blessure, reportez l'émotion vraie associée et exercez-vous à vous y connecter, à accepter cette émotion, à vous autoriser à la ressentir ;
- Pour la croyance, il s'agit de la confronter à la réalité et de vous souvenir des exemples qui illustrent un fonctionnement sain et réaliste ;
- Pour le masque (si vous en avez activé un), rappelez les besoins associés à ce masque et imaginez des manières de les alimenter – ce qui contribuera à vous apaiser comme nous l'avons vu au chapitre précédent.

Enfin, *a posteriori*, disons après quelques heures ou le lendemain, faites le bilan honnête de l'expérience et de l'exercice.

Au fil des occasions, établissez les répétitions, les récurrences, les points communs. Voyez le *pattern* se dessiner, c'est-à-dire l'effet de vos schémas sur votre vie.
Notez également les évitements, ce que vous avez fait et ce que vous avez probablement voulu fuir. Décortiquez le réflexe ancré. Accédez à cet inconscient.

Ce formalisme vous aidera à prendre conscience des mécanismes à l'œuvre, à identifier vos blessures, comprendre les distorsions, les éventuels masques associés. Plus vous pratiquerez, plus vous pourrez vous passer de formalisme et plus votre instant de compréhension se rapprochera de l'événement déclencheur.
Une fois vos barrières inconscientes (je pense surtout à votre égo) franchies, vous aurez déjà parcouru un bon bout de chemin ! Vous pourrez alors accéder à votre enfant intérieur et à vos blessures sous-jacentes pour les soigner.

Voyons cela.

Accueillir, accepter

> Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer celles que je peux changer et la sagesse de distinguer les premières des secondes.
>
> Marc Aurèle

Après observation et compréhension peuvent venir accueil et acceptation.
Laurent Gounelle préfère « accueil » au terme « acceptation » mais j'y vois deux étapes bien distinctes : l'accueil symbolise l'ouverture au changement, l'objectivité de mise, la bienveillance neutre et non jugeante, tandis que l'acceptation renvoie à l'action volontaire et impliquante de reconnaître ce qu'on ne peut changer – l'autre typiquement (qui renvoie au stoïcisme) – mais aussi ce qu'on est (je pense notamment au tempérament).
Souvenez-vous : quels que soient vos blessures, masques et désirs de contrôle sur votre vie, vous ne pouvez pas changer votre entourage. De la reconnaissance de l'altérité pourra naître le changement que vous souhaiterez amorcer, par vous et pour vous.

Bernard Anselem nous rappelle : « Une émotion ne se contrôle pas, elle s'apprivoise ». L'émotion s'accueille également et s'accepte. Vivez-la. Ressentez-la. Apprivoiser son émotion aide grandement à l'apaiser d'ailleurs, et ce conseil pourrait tout autant figurer dans le chapitre précédent d'apaisement des émotions (page 200).

Acceptez de souffrir véritablement, sans blâmer les causes de votre émotion.
C'est au contact de votre émotion véritable que vous panserez vos blessures.

Dans son livre « Un pèlerinage intérieur », Paule Amblard nous enseigne : « La vie est un chemin d'acceptation. Tu dois, sans en ressentir la contrainte, t'adapter à l'événement quel qu'il soit, c'est ton terrain d'apprentissage. Il est facile d'accepter ce qui est acceptable. Mais l'évolution, c'est transcender toute chose pour en faire un bien, même ce qui te semble difficile ou injuste. Lorsque tu accepteras, tu souffriras moins. Prends la souffrance comme une information. Elle t'indique que tu ne vas pas dans la bonne direction. »
En effet, les émotions de façade causées par vos masques dans l'escalade de stress doivent vous alerter : c'est votre égo qui est à l'œuvre. Nous voulons au contraire nous rapprocher de notre essence, de nos émotions véritables, sincères, authentiques.

L'acceptation renvoie également au pardon déjà évoqué au chapitre précédent.
Vous avez souffert, comme beaucoup d'entre nous. Vous avez sans doute fait souffrir votre entourage, par extériorisation de vos masques ou par simple comportement inadapté. C'est OK. Vous avez vos zones d'ombre, vos blessures. C'est OK. Acceptez-le. Vous avez fait comme vous avez pu. C'est OK. Plutôt que de tenter de les camoufler, reconnaissez-les.
Pour citer Carl Rogers (psychologue humaniste) : « Il existe un curieux paradoxe : quand je m'accepte tel que je suis, alors je peux changer. » que Carl Jung paraphrase presque : « Ce à quoi tu résistes, persiste. Ce que tu acceptes, se transforme. ». Autrement dit : aucune transformation n'est possible sans acceptation ! L'acceptation est le déclencheur pour mettre en marche la guérison.
L'acceptation inconditionnelle sera de loin préférable à des serments destinés à vous faire penser autrement.

Vous avez peut-être également entendu parler de « lâcher prise » ? Le « lâcher-prise » désigne l'acceptation et l'adaptation aux changements, ainsi que la capacité à percevoir la réalité telle qu'elle est, sans se laisser piéger par une réalité imaginaire où tout se déroulerait exactement comme prévu. Lâcher prise signifie prendre du recul par rapport à ce qui nous blesse, nous tourmente et nous empêche de progresser.

Soyons clairs : lâcher prise ne prescrit pas de devenir passif et subir sa vie, tout au contraire !
Lâcher prise consiste à reconnaître les problèmes tels qu'ils sont et à faire preuve d'adaptabilité, contrairement à s'obstiner à conformer la réalité à nos idées, croyances et désirs, ce qui conduit souvent à des impasses.

Vous pourrez approfondir l'acceptation en vous documentant sur l'ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*, thérapie d'acceptation et d'engagement en français) qui fait partie de la 3ème vague des TCC.

Bref, votre mission – et vous l'acceptez ! – sera ici de distinguer ce sur quoi vous pouvez agir de ce qui ne peut pas être changé (et qui doit donc être accepté). La citation de Marc Aurèle introduisant ce paragraphe vous servira de phare.

A bas les masques !

> Le but de la vie sur terre est de découvrir son être véritable et de vivre en accord avec lui.
>
> Henry Miller

Pourquoi diantre retirer vos masques ?
Nous avons vu que vos masques sont une construction mentale façonnée en reflet de vos blessures. S'ils ont montré leur utilité durant votre petite enfance pour vous protéger et obtenir (du mieux possible) l'amour de vos parents, ils deviennent inadaptés à l'âge adulte, vous créant bien du stress inutile.

Les masques font leur effet en bonne partie par l'œuvre de l'égo qui agit de manière inconsciente. Il vous faudra donc progressivement ôter vos masques (on pourrait dire « baisser la garde ») afin d'identifier, comprendre et ressentir les émotions authentiques de vos blessures et les panser.

La dernière étape de la prise de conscience implique un travail sur l'identification de la cause réelle de l'émotion (la blessure ou le besoin insatisfait) et non sur l'événement déclencheur et toutes les fausses interprétations qui lui sont liées. Voici la clé : chercher la cause de nos maux en nous, au lieu de la trouver dans les éléments extérieurs.

Accessoirement, l'intellect se trompe ! Il interprète faussement – au travers des distorsions cognitives vues page 98 ; il se protège lui-même. Sans compter les très nombreux biais cognitifs dont vous trouverez la documentation sur la toile.
Par opposition, le corps ne peut pas vous tromper. Il reflète jusqu'à vos désaccords internes et même inconscients.
Entre les deux, les sentiments. Gare aux sentiments ! Les masques, par leur construction ancrée profondément – et peut-être même inconsciente jusqu'à la lecture de ce livre ! – produisent des émotions en réaction à leurs besoins inassouvis. Mais ces émotions « de façade » diffèrent totalement des émotions véritables des blessures encore plus profondes. Ce sont bien ces émotions véritables auxquelles nous chercherons à nous connecter.

Le travail ici consiste à prendre conscience de l'activation de chacun de vos masques.
En vous référant aux descriptions fournies en première partie, tâchez de noter chaque survenance : à la fin de chaque journée, faites l'analyse de quel masque a pris le dessus dans telle ou telle situation, notez le ressenti, puis pardonnez-vous, parce que sincèrement c'était le seul moyen de vous protéger.
Au début, vous peinerez – ou même résisterez – à les identifier. Puis, petit à petit, vous vous rapprocherez du déclencheur (du stresseur) et parviendrez à vous apercevoir de son implication au moment même de votre réaction.
Cette prise de conscience paraît anodine mais constitue pourtant une étape majeure dans votre cheminement. Ne vous méprenez pas : vous découvrirez qu'il est plus simple de lire ce livre et le comprendre que de mettre cet exercice en œuvre.
A nouveau, demandez à votre entourage de vous aider. Leur retour vous sera précieux.

Prenons l'exemple d'un perfectionniste s'évertuant à effectuer son travail de son mieux, donnant toujours plus et ne recevant aucune reconnaissance. Son émotion de stress (liée au masque) prendra

une forme colérique, et même tournée contre les autres, le corps s'affaiblira et pleurera – pour aller jusqu'au malheureux *burn-out* ou maladie auto-immune (MICI et autres) dans les cas extrêmes, pour la plus grande incompréhension de son hôte.
Ce perfectionniste ne peut ni se fier à sa vision (d'un monde exigeant), ni à son émotion colérique de façade, ni à ses probables distorsions de généralisation, d'étiquetage, de personnalisation, etc. Il peut écouter son corps en souffrance, tendu, rigide. Puis prendre conscience du masque à l'œuvre à chaque jugement, à chaque critique intérieure. Petit à petit, il pourra percevoir cette émotion véritable de tristesse (de ne pas y arriver), tapie, tue ; et s'y connecter.

Dans ce travail, vous allez donc tenter progressivement de vous libérer de votre égo, de votre faux-self, pour toucher vos blessures et corriger vos croyances erronées. Attendez-vous à résister, à la mesure de la gravité de votre blessure (à laquelle s'opposera votre flexibilité). Ces masques vous ont construit jusqu'à vous définir aujourd'hui, mais ne craignez rien : demain vous vivrez plus en paix.
N'hésitez pas à chercher les avantages dont vous profiterez en abaissant vos masques et en accédant à votre enfant intérieur, vulnérable, sensible. Je vous aide : vous vous éviterez les réactions sous stress des masques – qui vous font beaucoup de mal ainsi qu'à votre entourage probablement, vous trouverez plus d'énergie et révélerez plus d'amour, vous vivrez en accord avec vous-même, dans le respect de vos limites.
Identifier le bénéfice à retirer un masque vous fera entrevoir l'objectif en équilibre – consistant à garder l'expérience et les vertus du masque sans le trauma sous-jacent.

Note : certains masques résisteront plus que d'autres, par l'essence même du masque. Par exemple, le méfiant (doutant par nature), le leader (cherchant à couvrir ses faiblesses) ou le narcissique (montrant la meilleure image de lui-même).

In fine, quitter en toute conscience la sur-adaptation pour entrer dans une satisfaction de ses besoins psychologiques permet d'avoir une autonomie affective, d'agir en conséquence et de faire des choix qui vous correspondent.

Je vous prévenais en introduction de cette seconde partie que certains conseils vous paraîtraient contradictoires. Et bien nous y voilà ! vous lisiez (page 193) le conseil de répondre aux besoins de vos masques, et nous travaillons maintenant à vous débarrasser des masques.
En réalité, ces deux approches ne s'opposent pas. Souvenez-vous que les masques vous protègent en cherchant à tout prix à vous protéger des souffrances de vos blessures. En les nourrissant, vous vous sentez apaisé ; en prenant conscience de leur action inadaptée, vous pourrez les retirer.
Vous combinerez ces deux conseils en parallèle, sans autre objectif que de vous rapprocher petit à petit de votre véritable ressenti profond. Vous ne vous débarrasserez jamais de vos masques (ni de vos blessures). Ôtez-vous donc tout de suite l'objectif de vivre à visage découvert. Au demeurant, le monde apporte son lot de désagréments et vous pourrez à un moment décider – de votre plein gré et non soumis à votre égo – de garder certaines mesures en place. Vous craignez le soleil (comme moi et ma fichue peau de blond) ? Au lieu de rester chez vous, je vous souhaite un jour de sortir… avec un peu de crème solaire.

Et les fuyants (ie ceux qui ont une attitude évitante) dans tout ça ?
L'idée sera de réduire les comportements d'évitement et de sécurité qui maintiennent les troubles émotionnels, en apprenant à identifier et modifier les comportements qui renforcent l'anxiété et

autres émotions négatives. Des techniques comme l'exposition graduelle aux situations anxiogènes et la réduction des comportements de réassurance sont préconisées.

Nous avons ainsi vu comment nous conditionner positivement au changement et prendre conscience de notre construction pour appréhender l'obstacle (nommément, l'égo).
Nous pouvons à présent engager le changement, c'est-à-dire initier des choix, modifier, transformer.

Engager le changement

Ce chapitre présente des actions décisives, impliquantes, participatives, vous offrant de nouvelles perspectives, vous apportant de nouvelles énergies.
Il nécessite la préparation des deux précédents chapitres, et surtout du temps. Prenez le temps d'y réfléchir. Ne vous jetez pas dans ces exercices, ne suivez pas mes conseils aveuglément, ne bâclez pas dans l'espoir de cocher une case et par miracle d'être libéré et heureux. A l'inverse, si vous tendez à procrastiner, veillez à commencer petit et célébrer comme nous verrons au prochain chapitre.
Chaque étape requiert patience, persévérance et confiance. Chaque étape est une victoire.

Choisir

> Je suis le maître de mon destin, je suis le capitaine de mon âme.
>
> William Ernest Henley
> (repris par Nelson Mandela)

Ah le choix.
Chapitre épineux s'il en est, car une fois votre champ des possibles ouvert, vous en saisirez la puissance.

Pour les uns, combattants du quotidien arborant leurs masques, le choix de vous éviter les situations inconfortables (où vos masques se déclenchent) ne permettrait-il pas de couper le mal à la racine ? Naïvement, ne dirions-nous pas : « pas de problème, pas besoin de solution » (ou autrement dit, pas de stresseur, pas de souffrance et donc besoin de masque) ?
Mais pour les autres, à tendance (attitude) évitante, vous savez déjà très bien fuir ces situations ! votre choix concernera plutôt vous et votre environnement que telle ou telle situation.
Pour les « soumis » à leur blessure enfin, n'est-il pas temps de briser la dépendance et la répétition de votre cadre de l'enfance pour volontairement vous ouvrir au renouveau, dans une relation affective différente typiquement ?
Vous le voyez ici, un conseil commun ne fonctionne pas, un chemin unique n'existe pas, mais nous y reviendrons plus tard.
Tentons malgré tout d'envisager le choix de manière générale – à vous de l'appliquer à votre situation et vos blessures.

Voyons plusieurs exemples de choix en guise d'inspiration, du plus léger ou plus impactant.

⇨ Au quotidien

Dans votre vie quotidienne, tentez pour commencer de reprendre vos besoins (ceux de vos masques vus page 78) et de les alimenter. Vous savez sans doute ce que vous ne voulez plus dans votre vie. Notez-le puis traduisez en aspirations positives (ce que vous souhaitez à la place) en intégrant vos besoins. Priorisez.
Et projetez-vous déjà : imaginez-vous avec un besoin comblé par l'un de ces changements. Que ressentez-vous ? Rêvez ! Ces émotions projectives vous donneront peut-être le peps d'entreprendre le changement.
Choisissez une première modification et l'action relative, même minime, que vous pourriez réaliser tout de suite.

⇨ Essayer et échouer

Beaucoup d'entre nous craignons certains choix qui nous exposeraient à l'échec.

Comme dit le fameux « *fail fast, learn fast* », plus vite vous échouerez, plus vite vous apprendrez. Outre-Atlantique, l'échec est valorisé comme occasion d'un apprentissage.

Là encore, commencez petit. Si vous êtes frileux au risque, au changement ou à l'échec, choisissez une petite nouveauté, une légère modification.

⇨ La gestion de son temps

A une échelle plus terre à terre, gérer son temps quotidien peut tenir du défi pour certains.

Ce sujet – largement développé dans le monde de l'entreprise évidemment – garde tout son intérêt dans les autres sphères personnelles.

Vous trouverez des tonnes d'articles et méthodes sur cette affaire. Certains vous conseilleront par exemple de planifier 60% de votre temps quotidien et réserver le reste à l'imprévu (pour éviter entre autres la tendance du perfectionniste à se construire des *todo lists* qui prendraient 3 jours à dépiler à temps plein). Plus que des % de temps, je suggère de penser priorités, en vous référant par exemple à la matrice d'Eisenhower. Vous pourrez aussi regarder du côté de la méthode GTD ou de la technique Pomodoro.

Pour ma part, l'histoire des gros cailloux (que je ne raconterai pas ici car vous la trouverez en texte ou en vidéo sur Internet en cherchant ces 3 mots) illustre parfaitement cette notion de priorisation.

⇨ Investir sur ses forces

Cela semble naturel et pourtant, peu de monde l'applique.

Le terme « forces » renvoie à vos forces de caractère (telles qu'étudiées par la psychologie positive, Martin Seligman en tête), vos atouts, vos caractéristiques motrices et positives.

Investir sur ses « forces » présente plusieurs avantages. D'abord, le plaisir de réussir, car vous augmentez vos chances de succès (dans

n'importe quelle tâche ou activité) en faisant appel à vos talents. Ensuite, vous découvrirez que vous apprenez ou progressez beaucoup plus vite dans les domaines qui exploitent vos aptitudes naturelles. Enfin, en se référant à des forces et vertus plus personnelles et en les mettant au service de plus grand que vous, vous ajouterez du sens à votre vie – et le sens enrichit grandement le bonheur (voir annexe 1 page 288).
Accessoirement, prendre conscience de vos ressources vous aidera à diminuer votre stress (en augmentant votre confiance en vous et en sélectionnant des activités exploitant ces ressources).
J'avais réalisé en 2016 le test CliftonStrengths de Gallup qui m'a paru assez pertinent. Ce test liste 35 forces, le top 5 étant gratuit (à l'époque). La psychologie positive propose également un test de forces et vertus gratuit (le *VIA Character Strengths*).

⇨ Ikigai et Flow

Vous avez peut-être déjà entendu parler d'*ikigai* ? L'*ikigai* (mot japonais composé de « iki » signifiant vivant et « gai » se traduisant par intérêt, récompense ou résultat) est la raison de vivre, ou ce qui donne un sens à la vie. Trouver l'*ikigai* permet de conjuguer quatre éléments : ce que vous aimez, ce en quoi vous êtes doué, ce dont le monde a besoin, et ce pour quoi vous pouvez être payé. Il s'agit donc de choisir une activité combinant passion, mission, profession et vocation, apportant ainsi satisfaction et équilibre à la vie.
Je voudrais aussi développer un concept adjacent du psychologue Mihály Csíkszentmihályi nommé « *flow* ». Le *flow* (en français, flux) est un état mental optimal où une personne est complètement absorbée et engagée dans une activité, souvent ressentie comme profondément gratifiante. Il se caractérise par une concentration intense, une perte de la notion du temps, et un sentiment d'aisance et de maîtrise. L'avez-vous déjà expérimenté ? En avez-vous des souvenirs précis ? Dans le *flow*, vous devenez plus productif, créatif et satisfait, car l'expérience même de l'activité devient intrinsèquement motivante et enrichissante. Le *flow* survient généralement

lorsque vos compétences s'assortissent aux défis de la tâche, créant un équilibre entre stimulation et capacité.
Les charges de la vie (maison, famille, etc) nous privent naturellement de réfléchir à tout ça, mais… « à cœur vaillant [NDLR : et ouvert !] rien d'impossible ! ».

⇨ Le choix difficile

Commençons par cette citation de Jerzy Gregorek : « *Hard choices easy life, easy choices hard life* ». Rephrasée en français, nous dirions que les choix difficiles offrent une vie facile, tandis que les choix faciles rendent la vie difficile. Bref, que le courage de faire des choix difficiles amène une vie facile.
Oui… et non ! J'aime bien ces phases qui sonnent bien, mais encore faut-il faire le bon choix ! Par exemple, tout envoyer valser sous prétexte d'avoir imaginé un équilibre meilleur pourrait tout aussi bien vous plonger de manière irréversible dans un inconfort malvenu et irrémédiable.
Note : vous trouverez quelques conférences TED(x) inspirantes sur le choix (ceux de Ruth Chang et Tim Ferris m'ont particulièrement marqué).

⇨ Le cadre de vie

Oui, encore plus simplissime que les précédents conseils et pourtant…
Changer de cadre de vie – jusqu'à changer de pays – requiert beaucoup de courage. Pourquoi l'envisager ? Parce que vos masques vous prédisposent à certains cadres de vie plutôt qu'à d'autres.
Je me risque aux critiques de cette généralisation outrancière, mais qu'importe : chaque communauté, et à plus grande échelle chaque pays, témoigne d'une culture spécifique (comme nous l'évoquions au chapitre précédent sur l'environnement), mettant en avant un masque prédominant. Une fois votre masque principal trouvé, pourquoi ne pas aller vivre dans le pays qui lui correspond ? Vous avez un esprit conquérant (c'est-à-dire un masque de battant), foncez à la conquête de l'Amérique !

Evidemment que tout cela n'est que généralité, mais en même temps, ne connaissez-vous personne qui vive plus heureux ailleurs ? Oui, l'herbe peut être plus verte chez vos voisins.
Allez, au point où j'en suis, j'émets l'hypothèse que nos civilisations développées ont peut-être vu l'émergence croissante de masques de battant et de perfectionniste pour leurs atouts à nos objectifs productivistes. Après tout, la théorie évolutionniste darwinienne ne s'appliquerait-elle pas aux blessures (qui s'héritent comme nous l'avons vu) ? Sans parler des pays sélectionnant certains métiers à l'immigration contribuant à leur vision du monde…

Bref !
Le repos, le calme, la méditation, le sport et tout effort visant à reposer votre mental vous offriront le cadre à de nouvelles opportunités. Suivez les conseils précédents sur l'assouplissement de votre point de vue et l'ouverture d'esprit.
Une amie me relata une retraite silencieuse d'une semaine – qu'elle effectua dans un cadre spirituel méditatif mais peu importe. Après la surprise et l'amusement des premiers temps (je repense au jeu « roi du silence ») vint l'angoisse de se retrouver seule face à ses peurs. Puis, au fil des jours, le calme s'installa et clarifia ses intentions. A l'issue de ce type d'exercice, certains renforcent leurs convictions et affirment leurs objectifs, d'autres plaquent leur travail ou redéfinissent leur vie. Il est intéressant ici de voir l'effet bénéfique du repos et de la déconnexion sur la faculté de choisir.

« *Chi va piano va sano e lontano* »
Ce proverbe italien (littéralement « celui qui va doucement, va sûrement et va loin ») appelle à prendre son temps, à ne rien entreprendre dans la précipitation.
Dans tous les cas, ne foncez pas tête baissée dans un choix, quel qu'il soit. Et même en suivant votre intuition, un choix se pèse d'autant plus que son étendue impacte votre vie et ses collatéraux. Je ne déroge pas : j'ai fait un choix majeur dans ma vie (quitter ma vie

parisienne), et malgré ce proverbe et la mise en garde de mon entourage, j'ai foncé dans une urgence folle et en ai bien souffert…
Tout choix peut toucher votre entourage, votre famille, votre vie, etc. Partagez vos réflexions. Préparez le changement. Et même si la communication n'est pas votre fort (et nous la travaillerons aussi !), n'ayez pas peur. Soyez responsable, assumez pour avancer.

Mon père disait : « Choisir c'est se priver », sans doute la version raccourcie de la fameuse citation d'André Gide : « Choisir, c'est se priver du reste ».
Cette vision du choix réfère à la frustration, au pessimisme focalisant sur le verre à moitié vide, sur ce que le choix peut nous ôter. Si vous aussi avez connu une éducation du « jamais assez » ou vivez une relation où votre compagnon de vie vous fait ressentir que vous êtes « *not enough* » (pas assez présent, pas assez serviable, pas assez ceci ou cela), vous souffrez certainement de la blessure d'insuffisance ou d'échec et votre compagnon en profite (ou du moins, ses masques s'alimentent de votre gentillesse). Recentrez-vous, écoutez vos limites, choisissez « en âme et conscience » et non pour faire plaisir aux autres.

Développer ses compétences

Nous allons évoquer 2 types spécifiques de compétences dans ce chapitre – même s'il en existe bien d'autres : les compétences émotionnelles et les compétences en communication.

- ⇨ Les compétences émotionnelles

Dans le champ émotionnel d'abord, vous pouvez développer vos compétences à identifier, exprimer, comprendre, réguler et utiliser vos émotions et celles d'autrui, permettant une meilleure adaptation de vos actions.

Vous avez sans doute entendu parler de l'Intelligence Emotionnelle (IE) popularisée depuis les années 90 par Daniel Goleman qui la définit comme la capacité de reconnaître, comprendre et gérer ses propres émotions, ainsi que de reconnaître, comprendre et influencer les émotions des autres ? Alors de quoi parlons-nous : de compétences ou d'intelligence ?
La distinction entre Intelligence Emotionnelle (IE) et Compétences Emotionnelles (CE) s'apparente à la distinction entre QI (Quotient Intellectuel) et compétences mentales : l'IE a une part innée et stable (dite trait) – certains montrant plus de capacités naturelles à reconnaître ou réguler leurs émotions par exemple – et une part d'aptitudes qui peuvent se développer – ces fameuses CE.

Parmi ces compétences, la régulation de vos émotions tient une place primordiale. Elle sous-tend les effets des autres exercices que vous entreprendrez.

Vous pouvez développer vos CE tout au long de votre vie en suivant des formations adaptées. En enrichissant vos compétences émotionnelles, vous serez plus à même de guider vos pensées et actions. Vous apprendrez ainsi à accroître la conscience et la tolérance des phénomènes déclenchant vos émotions.
Pour que nos émotions nous soient utiles dans un quotidien où notre survie n'est plus en jeu, nous devons les comprendre et sortir du mode « pilotage automatique ». Outre les bénéfices intrapersonnels (en vous) et interpersonnels (dans vos relations aux autres) à développer vos CE, notez que l'IE explique mieux le bien-être subjectif et la satisfaction de vie que les grands traits de personnalité. De même, l'IE a 4 fois plus d'impact que le QI dans la réussite professionnelle.

Note : nous ne sommes pas tous égaux. Plus vous vous évaluerez une sensibilité élevée, plus il vous faudra développer ces compétences pour y faire face.

⇨ Les compétences en communication

Second pan de compétences que vous pourrez souhaiter enrichir : la communication.

Pourquoi la communication ? Parce qu'elle est l'un des témoignages (et non des moindres !) de votre comportement par lequel votre entourage vous perçoit et reçoit vos pensées et émotions.

Formuler un retour (*feedback*) offre à l'interlocuteur une information pertinente sur son comportement dans le but d'une prise de conscience et d'une amélioration de celui-ci. Malheureusement, sous le joug des émotions ressenties, ce retour peut être délivré maladroitement, d'autant plus qu'il comporte généralement un souhait d'éléments à changer (donc une connotation négative).

Il s'agit donc d'élaborer et de communiquer un message clair, objectif, basé sur l'observation.

La méthodologie préconisée ici se nomme CNV (Communication Non Violente) – dont je reprends la déclinaison en modèle OSBD proposée par Thomas d'Ansembourg. La CNV est une méthode de communication qui vise à améliorer la qualité des interactions humaines en favorisant la compréhension mutuelle, l'empathie et la coopération.

Son application consiste à s'exprimer en 4 étapes :

1. Observation non jugeante, par ex « J'ai remarqué que … »,
2. Sentiment ressenti, par ex « Je me sens stressé … » ou « Je suis inquiet à l'idée … »,
3. Besoin, par ex « J'ai besoin de … »
4. Demande concrète et réaliste, par ex « Est-ce que la prochaine fois tu pourrais … ? ».

Nous voyons ici qu'il n'y a ni emportement, ni jugement, ni interprétation ou extrapolation. Aucune expression de distorsion cognitive.

Attention toutefois à ne pas l'user « de travers » : ni en exagérant ou en systématisant – ce qui donnerait des dialogues vraiment trop robotiques à mon goût – ni en jouant de cette forme pour faire passer

des messages tout aussi cinglants comme « J'observe que tu comprends rien ; j'en peux plus ; j'ai besoin de vacances ; tu pourrais te trouver un autre mec ? ». Vous voyez l'idée.

Bien sûr, la CNV n'est pas la seule technique. Pour ma part, je la trouve trop coincée dans son carcan formel pour un usage efficace en situation de conflit. Dans ce cas, je lui préfère le « coussin de parole » qui permet à chacun de s'exprimer pleinement et librement sans interruption. Et franchement, parfois notre colère a besoin d'être entendue.
Les accords toltèques de Don Miguel Ruiz (discutés en annexe 2 page 336) ont également popularisé l'intention d'user de communication sincère, intègre, honnête, interrogative.

Et puis, accordez-vous un peu de clémence et de pardon, parce que communiquer n'est pas chose aisée.
Comme Bernard Werber nous l'illustre bien : « Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous avez envie d'entendre, ce que vous croyez entendre, ce que vous entendez, ce que vous avez envie de comprendre, ce que vous comprenez, il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer. Mais essayons quand même… »

Je finis sur quelques petits conseils :

- Proscrire les « oui, mais… » ;
- Ne pas user (ni subir !) de menace, chantage, manipulation, cynisme, mensonge – typiquement le « si tu changes cela alors tout ira mieux » ;
- Accepter ses erreurs et demander pardon – dur (pour les perfectionnistes en particulier) mais nécessaire ;
- Exprimer sa colère sainement, c'est-à-dire en tant qu'émotion ressentie, sans attaque ou autre.

Enfin, écoutez en conscience et empathie, sans couper la parole. Visionnez « *It's Not About The Nail* » de Jason Headley et voyez l'illustration d'un schéma trop classique de la femme ayant besoin d'être entendue et de l'homme cherchant une solution au problème (ce qui renvoie également au livre Les hommes viennent de Mars et femmes de Venus de John Gray) – encore une fois caricatural par sa généralisation abusive, mais si vous vous y reconnaissez, ça vous aura servi quand même.

Soigner ses blessures

Les blessures se soignent de 3 manières : en ciblant directement la blessure et l'émotion rattachée, en corrigeant les croyances associées et en travaillant l'estime de soi. Vous avez noté le « et » : ces approches se complètent et les considérer de concert ne les rendra que plus efficaces.

⇨ Travailler sur ses blessures

Sur le principe, les blessures se soignent en s'y connectant à l'aide d'exercices d'imagerie ou d'EMDR ou d'hypnose typiquement. Mais ça se complique : chaque blessure nécessite une approche spécifique. Par exemple, une blessure d'attachement se soigne par un rematernage d'un autre adulte sain (généralement un psychologue professionnel), ce qui ne sera pas le besoin d'une blessure liée au manque de sécurité ou de justice.

Nous avons bien identifié (voir page 168) que les blessures ne se valent pas toutes et que leur gravité permet de les ordonner. Ce précédent chapitre décrit également en substance que le travail sur vos blessures requiert de vous y frotter, soit en douceur (en cherchant petit à petit à vivre l'émotion véritable), soit en douleur (lorsque votre stress déborde et que le masque ne suffit plus à vous protéger).

Dans tous les cas, c'est en vivant l'émotion et la douleur associée à la blessure que petit à petit – nous parlons en mois ou années – vous apprendrez à accueillir et soigner.
Privilégions la méthode douce donc. Commencez par un petit changement. Si vous êtes perfectionniste, glissez de petites fautes, de petites imperfections, provoquez de menus échecs. Si vous êtes gentil, tentez d'exprimer de petits « non » mineurs.
Et petit à petit, observez que le monde ne s'écroule pas, que vos peurs n'étaient pas fondées. Que votre vision du monde était bien déformée.

Elaine Aron parle de « part innocente », d'autres auteurs d' « enfant intérieur ». Quelle que soit la blessure, elle vient d'un enfant dont les besoins n'ont pas été comblés. C'est à cet enfant qu'il faudra se connecter pour réparer et tenter d'apporter au mieux ce qui lui a manqué.
Occasionnellement, lorsque la blessure apparaît plus tard voire à l'âge adulte (nous citions des exemples de traumatismes familiaux, sexuels, violents…), le travail demeurera identique – car blessant l'enfant, son innocence et ses besoins – et peut-être même plus simple puisque le souvenir est plus aisément accessible.
Comprendre les sentiments de la part innocente les rendra moins puissants et envahissants en les acceptant, ce qui épargnera à l'avenir de fuir les situations susceptibles de les déclencher à nouveau.

En dernière suggestion, pourquoi ne pas parler à vos parents des blessures que vous aurez identifiées ?
Cette idée plus risquée vous expose à leur résistance s'ils n'ont pas été préparés et n'ont pas effectué le même chemin que vous. Certains recommandent donc de vous exprimer dans une lettre que vous conservez ou brûlez. Malgré tout, avec les efforts de communication requis, vous ouvrir ainsi frontalement à vos parents pourrait débloquer des non-dits, car vos blessures renvoient vos parents aux leurs. De cet exercice pourrait s'initier un processus de pardon dans les 2 sens…

⇨ Travailler sur ses croyances

Le travail sur les croyances consiste à réévaluer cognitivement les situations et leurs réactions. L'objectif est d'identifier et remettre en question les pensées irrationnelles et les croyances dysfonctionnelles qui contribuent aux troubles émotionnels.
Il faut progressivement apprendre à développer des pensées alternatives plus réalistes et adaptatives. Une vision plus objective, moins teintée de toutes les distorsions cognitives.
Note : ce travail me paraît très difficile à effectuer en solo (sans l'accompagnement d'un thérapeute qualifié).

⇨ Travailler l'estime de soi

Vous vous souvenez de la différence entre estime de soi et confiance en soi ? Nous travaillerons ici la construction d'estime de soi (liée à notre valeur intrinsèque, donc aux perceptions et croyances sur soi).
L'estime de soi prend sa source dans la compréhension de soi, l'amour de soi et l'acceptation de soi. Avoir une haute estime de soi signifie que vous acceptez ce que vous êtes, avec vos défauts, vos faiblesses et limitations.
Dans l'enfance, l'estime de soi se construit naturellement, toute seule, dès lors que l'éducation ne prive pas l'enfant de la juste liberté d'expérimenter et se planter. Le travail précédent (sur les blessures) améliorera donc automatiquement l'estime de soi.
L'estime de soi peut également être travaillée spécifiquement, en faisant le bilan de vos talents, en pratiquant des activités valorisantes, en vous entourant de personnes positives, en évitant les comparaisons, et simplement en vous valorisant. Vous trouverez plein de conseils de David Laroche et autres coachs sur ce sujet.
Ainsi, soigner ses blessures améliore l'estime de soi, et le travail sur l'estime de soi aide à panser ses blessures.
On voit ici une nouvelle illustration du travail en cisaille !

L'environnement (éducation, proches, amis, lois morales et sociales, influences, etc) contribue à la création d'une croûte épaisse qui

masque le « moi » fondamental/profond (nommé l'essence). La difficulté d'une existence consiste à ne pas écraser ce moi profond. Ce qui ne veut pas dire de nous débarrasser du « moi » superficiel puisque c'est bien celui-ci qui est nécessaire pour vivre socialement, agir, travailler, communiquer, etc. Il faut donc trouver l'équilibre entre « moi » social et « moi » profond. La tâche n'est pas simple car la vie active requiert l'usage constant d'intelligence analytique, même si celle-ci nous conduit à nous méprendre sur nous-même, sur les autres et l'essence véritable de la vie.
L'action dirigée vers la satisfaction de nos besoins nous détourne de la réalité authentique. La difficulté tient dans la nécessité de se créer soi-même, c'est-à-dire dépasser les exigences sociales et professionnelles pour retrouver notre énergie vitale propre.

Piocher des exercices

Pour finir ce chapitre, j'ai beaucoup hésité à intégrer ce mélange pêle-mêle d'exercices pratiques. Je craignais de perdre en rigueur, dans un guide que je souhaite précis et construit.
Mais j'ai expérimenté moi-même l'un de mes conseils : oser, sortir des sentiers battus, accueillir le reproche !
Et surtout, ce chapitre pourra dans tous les cas vous servir d'inspiration.

Il existe des tonnes d'exercices – que les pros appellent « interventions » – à tous les niveaux.
Faites votre marché, piochez ceux qui vous parlent, testez-les, gardez-en certains en les mettant en place, puis essayez-en d'autres. Progressivement, vous vous ferez un petit rituel quotidien et hebdomadaire. Nous reviendrons ultérieurement (en synthèse de cette seconde partie) sur le choix des exercices pertinents – selon les masques, blessures et autres caractéristiques de votre personnalité.

Et comme toujours, offrez-vous le temps de découvrir ces exercices et cheminer à votre rythme ! le risque étant de vouloir en lancer 10 et tout abandonner faute d'énergie ou temps ou persévérance. Ou de n'en commencer aucun, noyé sous l'amoncellement de propositions.

Voyons ces idées, regroupées par thématique de la plus superficielle à la plus significative.

⇨ Cultiver sa santé

Ici, pas de mystère : la santé physique passe par une activité régulière.
Comme dit ameli : « Bouger 30 minutes par jour : c'est le mot d'ordre de la Grande Cause Nationale choisie par la France en cette année olympique. » [NDLR : je finis le manuscrit de ce livre pendant les JO de Paris à l'été 2024]
L'alimentation équilibrée joue également un rôle crucial.
Tout cela est aussi basique que primordial, aussi je ne développe pas car la documentation abonde déjà.

⇨ Se reposer

Le sommeil est primordial pour garder la santé et le moral.
Déconnectez-vous le soir, coupez vos écrans. Et pas que le soir d'ailleurs ! faites des pauses numériques. Tentez quelques heures de mode avion en journée, puis un jour, puis un week-end, en laissant bien sûr le téléphone rangé.
Tentez des pauses en solo.
Gardez en tête qu'il faut un temps pour tout (travailler, bouger, prendre soin de soi, manger, dormir, etc).

⇨ Positiver

Cultiver les affects positifs fait partie des prescriptions de la psychologie positive. Sans tomber dans les ratios discutables d'affects positifs/négatifs, vous pouvez faire l'expérience d'écrire quotidiennement 3 bonnes choses qui vous arrivent, en imaginant

pourquoi ces bonnes choses vous sont arrivées. Version plus active que l'exercice basique de gratitude, vous travaillerez la « réinterprétation positive » (ou comment changer de point de vue pour grandir d'une expérience et voir votre vie sous une lumière plus positive).

⇨ Renforcer sa confiance

Plusieurs exercices peuvent y contribuer : formaliser ses succès, imaginer sa réussite future, demander un *feedback* positif à son entourage.

J'imagine une sorte de « pyramide de Ponzi des appréciations » : si je ne l'ai pas déjà lancée lorsque vous lirez ces lignes [rire maléfique de l'auteur], demandez à 3 de vos proches de vous écrire ce qu'ils apprécient chez vous, puis de transmettre votre demande à 3 autres personnes – sans obligation bien sûr ! Recopiez ces *feedbacks* positifs (sur un carnet ou des *post-its* sur un tableau) et reportez-vous à ces témoignages régulièrement.

Nous pouvons ajouter quelques autres exercices comme les fiertés quotidiennes, la rédaction d'une description positive de soi, ou encore la description de la meilleure version de soi à un moment passé où vous étiez au top, en relevant les forces qui y étaient associées.

⇨ Vivre

Oui, vivez au présent. Pourquoi les enfants semblent plus légers ? Parce qu'ils vivent le moment présent. Outre le sport qui aide à décharger le mental, d'autres activités aideront à vous connecter au présent. Personnellement, je pratique la photo en partie pour m'inciter à observer attentivement et contempler. Oui, cherchez cette contemplation teintée de gratitude !

Sans parler naturellement de tous les petits plaisirs de la vie à entretenir.

⇨ Donner

Plusieurs exercices se prêtent à développer l'altruisme : être à l'écoute d'un ami, aider un proche en peine ou malade, donner un objet personnel – voire que vous aurez fabriqué.
Vous pouvez même réaliser des actes de bonté au hasard, ou lors d'occasions particulières (sur le chemin de votre travail…).
L'altruisme développe le bien être, et réciproquement, le bien-être invite à aider son prochain. C'est le cercle vertueux de l'altruisme et la gratitude.
Et pourquoi ne pas vous offrir un cadeau ? Néanmoins, il est prouvé que se payer un truc procure un plaisir bref, au contraire d'une joie plus durable de donner à l'autre.

⇨ Remercier

La fameuse gratitude si chère à la psychologie positive !
Le premier exercice simple – que je pratique avec mes enfants au coucher : repérer 3 événements positifs par jour et l'exprimer sous la forme d'un « merci … pour ceci ».
Plus engageant, vous pouvez exprimer votre gratitude à l'intéressé par lettre ou même de vive voix, mais cet exercice n'est pas fait pour tout le monde (comme nous le verrons page 264). En prenant un peu de hauteur, vous pouvez identifier les bienfaits de votre vie, sur 1 mois, 1 an ou plus. Vous trouverez aisément plein d'autres exemples d'exercices de gratitude.
Enfin, cette gratitude peut être tournée vers les autres, mais aussi vers soi pourquoi pas, et même envers une entité supérieure (mais nous reviendrons sur l'intérêt de la spiritualité).

⇨ Se (re)lier

Renforcez les liens sociaux par des relations réelles et sincères. Contactez vos meilleurs amis et reprenez contact avec vos vieux amis perdus de vue ; inscrivez-vous dans des associations positives (danse, artistique, etc).
Restez attentif à cultiver vos 5 cercles sociaux (familial, professionnel, amical, affinitaire et territorial).

⇨ Rêver

Libérez votre vie de ses carcans et de ses contraintes. Autorisez-vous. Que feriez-vous si vous gagniez au loto ?
Imaginez le meilleur de vous-même, un avenir où tout ce qu'on pourrait rêver arrive.
Cela vous aidera à voir plus clair dans vos valeurs, concevoir de nouveaux objectifs.

⇨ Recentrer

S'il vous reste 3 jours à vivre, que faites-vous ? Sans tomber dans l'excès de vivre chaque jour comme si c'était le dernier – risquant même de renforcer le trait épicurien de ceux qui en portent déjà le masque !
L'histoire des gros cailloux mentionnée au chapitre du choix est à voir et à revoir.

⇨ Enrichir sa vie

Au sens de chercher un sens et un but à la vie par la pratique spirituelle, des objectifs plus grands que soi, un engagement (artistique, pro, humanitaire, etc). Cela vous aidera à vous réaliser, et le sens contribue grandement au bonheur.
Vous pouvez également travailler sur vos valeurs pour vous fixer et poursuivre des objectifs en accord avec vos convictions personnelles.

⇨ Léguer

Imaginer sa biographie posthume semble… morbide, mais l'exercice peut encourager la priorisation. Imaginez puis rédigez (en 1 ou 2 pages) la biographie que vous voudriez que l'on écrive de vous – résumant ce que vous souhaitez qu'on retienne de vous.
Dans la même veine, la « lettre du futur moi » : projetez-vous dans un avenir positif, plus ou moins lointain (disons 5 ans), décrivez ce futur avec détail (famille, pro, amis, santé…) et donnez-vous des conseils concrets pour y arriver.

Vous trouverez quelques références additionnelles pour approfondir ce chapitre dans le modèle PERMA de Martin Seligman, et ma critique de la psychologie positive en annexe.

En synthèse de ce chapitre d'engagement, je conseillerais ceci : ne vous découragez pas !
Nous avons balayé de nombreux exercices dans des domaines variés allant de la simple préparation au changement aux réflexions d'objectifs de vie et de transcendance. Vous ne vous transformerez certainement pas aussi vite que vous avez lu ces dernières pages ! Donnez-vous le temps, relisez, choisissez un conseil à votre portée, tentez, échouez, pardonnez, réessayez, insistez, et félicitez-vous de tout ce que vous entreprenez !
Ce qui nous amène au chapitre suivant qui vous présente quelques idées pour assoir le changement que vous souhaitez dans le temps.

Ancrer le changement

Après avoir parcouru ensemble de nombreux exercices visant à préparer et engager le changement, nous allons à présent insister sur son ancrage dans le temps. Nous apprendrons la mise en place d'une habitude, l'importance de se féliciter régulièrement pour toute victoire – même la plus petite, d'écrire sous une forme ou une autre, et enfin de ne pas perdre de vue ses objectifs.
Cette étape est décisive pour « transformer l'essai » et vous assurer que les effets des expériences piochées dans les chapitres précédents s'inscriront dans la durée.

Pratiquer, pratiquer, pratiquer

> Ce que nous devons apprendre à faire, nous l'apprenons en le faisant.
>
> Aristote

Aucun changement ne pourra se faire en lisant un livre – aussi extraordinaire soit-il ! – ni même en comprenant ou en conscientisant le changement nécessaire. Vous devrez pratiquer encore et encore pour ancrer le changement dans le temps et l'intégrer de façon pérenne.

L'habitude implique plusieurs zones cérébrales – n'ai-je pas dit que tout ceci était complexe ? – qui proposent plusieurs hypothèses de fonctionnement. Je ne m'hasarderai donc pas sur le plan biologique.
Néanmoins, nous savons que l'habitude s'inscrit en 3 étapes : l'événement déclencheur, le comportement et la récompense ! Nous voyons les 2 premières étapes ici et la 3ème dans le chapitre suivant.

Ancrer une habitude vous demandera donc de trouver l'événement déclencheur et le comportement à associer.
En guide d'événement déclencheur, vous pouvez penser à un moment de la journée (au réveil, à 6h45 précises, en vous brossant les dents, en vous mettant au lit, etc) que vous pourrez éventuellement programmer avec un réveil sur votre téléphone. Vous pouvez également associer un nouveau comportement à une pratique déjà installée, par exemple prendre les escaliers au lieu de l'escalator dans le métro, ou pédaler 40mn pendant un épisode de votre série télévisée préférée. Ainsi, vous associerez le comportement déjà intégré et automatisé au nouveau comportement que vous voulez rajouter. En répétant, l'association se forme et se renforce et inconsciemment vous pousse à poursuivre – ce qui s'appelle « l'apprentissage par association ».

Au-delà de la persévérance requise pour les exercices que vous aurez choisis, vous apprendrez à appliquer vos exercices dans vos situations de vie de tous les jours.
Vous systématiserez la reconnaissance de vos schémas, l'intervention de votre égo et l'activation de vos masques. Tout deviendra automatisme. Il vous faudra « seulement » du temps et donc une volonté farouche.

En termes de rythme « pratico-pratique », réaliser 5 actes de bienveillance une fois par semaine pendant 6 semaines marchera mieux que de les répartir en 1 acte par jour. Idem, visez un exercice hebdo

pendant 3 mois plutôt que 2 semaines de pratique quotidienne. La raison étant un risque de lassitude avec la pratique quotidienne.
Vous pourrez donc commencer par privilégier une pratique hebdomadaire, avec un petit calendrier par exemple pour fixer la régularité et systématiser.
Et puis, adoptez des rituels !
Une nouvelle habitude devient de plus en plus facile à faire avec le temps. Le plus dur reste de s'y mettre.

J'en profite pour déconstruire le fameux « 21 jours » qu'il faudrait pour ancrer une habitude ou même « reprogrammer son cerveau » comme on peut lire parfois. Des chercheurs ont fait l'expérience consistant à évaluer le temps de mise en place d'une activité physique régulière : cela a pris 66 jours en moyenne, et surtout, a pris 18 à 254 jours selon les participants. Martelons-le bien : nous ne sommes pas tous égaux.
Ce que Christine Lewicki illustre dans son intervention TEDx sur son challenge pour arrêter de râler qui lui a pris 4 mois.
Et le temps pour ancrer une habitude varie selon la complexité de la tâche et la récurrence : vous imaginez bien qu'il sera plus facile de réaliser un truc chez soi en 2mn que d'aller à l'extérieur pendant 2h.

Dernière information pratique : les émotions s'estompent avec le temps, sous une forme d'accoutumance. En vous confrontant (doucement mais progressivement) à vos stresseurs, vous vous acclimaterez en intégrant que ce qui vous inquiétez ne s'est pas produit – ou qu'en se produisant l'effet ne s'est pas révélé si dramatique que ça.

Bref, vous devrez trouver l'événement déclencheur et la récurrence qui vous conviennent.
Chacun son rythme.

Je ne le répéterai jamais assez : « Patience est mère de toutes les vertus ».
Ne vous abandonnez pas à vouloir tout faire d'un coup, ni zapper d'un exercice à l'autre. Testez-en un ou deux, persévérez, observez le résultat.
Sans oublier la troisième étape : récompensez-vous ! comme nous allons le voir tout de suite.

Célébrer !

> Le succès n'est pas final ; l'échec n'est pas fatal : c'est le courage de continuer qui compte. Mais n'oubliez jamais de célébrer les petites victoires en cours de route.
>
> Winston Churchill

Reprenons les 3 phases de l'habitude (événement déclencheur - comportement - récompense) et développons cette troisième. Plus cette boucle de 3 phases est répétée, plus l'habitude s'installe. C'est le « renforcement positif ».
Vous féliciter des progrès accomplis est crucial pour le moral, pour alimenter la persévérance.
La récompense peut prendre plusieurs formes.
Elle peut s'associer à l'effort. Par exemple, j'ai acheté un vélo d'appartement d'occasion 60€ que j'ai installé devant mon écran, si bien que je pédale en regardant un épisode de série. J'associe ainsi

l'effort au plaisir de regarder une bonne série, stimulant ce circuit de motivation. Ce n'est pas de moi : des chercheurs ont demandé à des participants d'écouter des livres audios sympas lors de chacune de leurs séances de sport durant 9 semaines et ont constaté qu'ils revenaient à la salle de sport 50% plus fréquemment (que ceux qui n'avaient reçu aucune consigne).
La récompense peut aussi prendre une forme très basique, comme de s'offrir un hammam après 30mn de natation ou manger un bounty après votre sport.
Pour des exercices comportementaux, impliquez votre entourage en leur formalisant verbalement que vous avez activé un masque ou que vous regrettez une réaction, et appelez leur reconnaissance.
Pour des efforts plus cognitifs, formalisez pour garder trace (comme nous le voyons juste après) et conservez vos jolis carnets ainsi remplis…

Attention : n'attendez pas l'atteinte de l'objectif pour vous congratuler – ce qui serait trop lointain. Non seulement le succès ne réside pas dans la seule atteinte de l'objectif – chaque petit pas (à commencer par la lecture de ce livre) méritant célébration – mais surtout, la récompense fait partie du processus d'apprentissage de l'habitude.
Ne vous privez donc pas de vous réjouir et de le marquer.

Là encore, sans exagérément vous ovationner pour avoir arrêté de tartiner de beurre votre croissant au beurre…

Formaliser

> Ecrire, c'est ma thérapie.
> Roman Frayssinet

En premier lieu, nous pensons à l'écriture exutoire servant à déverser.
En toute autonomie, sans besoin d'écoute attentive (de la personne qui vous aurait causé ces émotions négatives ou même de toute personne disponible pour accueillir votre souffrance), vous pouvez user de votre plus belle plume pour livrer vos contrariétés, vos réflexions, vos peines, vos émotions.
Roman Frayssinet complète en conseillant de ne pas juger ce qu'on écrit au moment où on l'écrit, en connectant le stylo au ressenti, peu importe que ce soit absurde. L'idée étant d'écrire pour soi, pas pour les autres, pas pour être lu.
Certains choisiront un carnet – avec l'avantage de l'objet éventuellement beau mais l'inconvénient du manque de confidentialité, d'autres le clavier ou le tapotage sur écran.
Vous trouverez même dans votre *store* des applications mobiles vous accompagnant dans ce délestage (en cherchant par exemple sur le terme anglais *vent* qui veut dire déverser).

En second lieu, je suggère fortement de prendre note de votre chemin, ce qui s'appelle le *journaling*. Je vous invite donc à suivre de près vos progrès en les reportant à l'écrit, surtout à vos débuts. Une fois la routine établie et la pratique intégrée, vous n'en aurez plus

besoin – mais vous en conserverez peut-être l'usage pour le simple plaisir de l'écrit, ou pour la fierté, ou le souvenir. Comme un album de voyage que vous remplissez au fil de l'aventure.
Dans ce carnet de bord, vous mélangerez suivi d'humeur et d'affects (*mood tracker*), exercices, bilans et trophées !
Là encore, la forme compte et vous prendrez plus de plaisir à tenir un beau stylo (ou une plume peut-être même ?) pour couvrir les pages d'un carnet choisi et dédié.
Il existe des applications mobiles de *journaling*, de suivi, de *mood tracker*, etc. Leur avantage consiste à vous guider, vous notifier, vous stimuler, et elles sauront vous congratuler. Mais qu'en reste-t-il ? L'une des récompenses (à mon sens) est de se retourner et se féliciter du chemin parcouru. Le ferez-vous sur une application ?

Mon conseil personnel serait de combiner les deux : noter dans de beaux carnets variés tout ce qui est « public » – je pense au *journaling*, aux exercices de prise de conscience, gratitude, réinterprétation positive et autres (vus aux précédents chapitres) – et se tourner vers des applications numériques dont vous pourrez protéger l'accès pour les écritures plus intimes – comme l'écriture exutoire ou encore vos rêves.

Garder le cap

Dans ce long chemin que vous entreprenez, il faut garder le cap.
Nous allons donc voir la formalisation de l'objectif et l'alignement nécessaire de votre vie au quotidien.

Commençons par une réflexion sur vos valeurs, car elles détermineront autant l'objectif que le chemin pour y arriver. En effet, vivre aligné à ses valeurs constitue une première condition nécessaire à l'épanouissement.

Afin de clarifier ce qui a du sens, prenez un instant pour noter vos valeurs.
J'ai pour ma part combiné les 24 forces de caractères de Martin Seligman avec les 19 valeurs fondamentales de Shalom Schwartz, pioché une sélection d'une douzaine qui comptent le plus pour moi ; puis je les ai comparées 2 à 2 et compté les points pour aboutir à un classement des valeurs les plus significatives pour moi.
Au final, en relisant mon « top 5 », j'ai pu identifier des tâches que je devais entreprendre pour me réaligner. Typiquement, je n'ai pas toujours été honnête dans mes relations, n'osant pas exprimer de mécontentement (de peur de déplaire et donc d'être moins aimé voire quitté). De l'importance de cette valeur peut découler quelques actions de communication sincère et ouverte.

Bien sûr, il s'agit ensuite de se fixer des objectifs, à la fois pour porter le regard, ne pas perdre de vue la direction, mais aussi pour concrétiser le plan d'action !
Mieux vaut commencer petit, inscrire l'habitude dans le temps, assoir la régularité, pour éventuellement petit à petit augmenter l'objectif ou ajouter un autre objectif (un autre exercice typiquement). Comme disait Confucius : « L'homme qui déplace une montagne commence par enlever de petites pierres. »
Attention donc à bien choisir des objectifs progressifs ! Sinon l'échec pourrait tout saborder. Attention également à l'auto-sabotage (objectif sans responsabilité ou irréaliste) inhérent à l'attitude évitante face à des blessures d'échec.

Vous pouvez aussi améliorer la formalisation des objectifs que vous vous fixez.
Pour tous vos objectifs – aussi simples soient-ils – je vous recommander de suivre le modèle suivant. Commencez par énoncer l'intention, sous la forme « je souhaite faire xxx » ou « je veux arrêter de yyy ». Puis, déclinez cette intention en un objectif clairement

documenté en suivant la méthode SMART dont l'acronyme décrit les caractéristiques nécessaires à tout objectif :

- Spécifique, avec un comportement clairement défini, adapté à vous,
- Mesurable, par un instrument (montre/chrono, pèse-personne, lignes de *todo list*, etc), et donc chiffrable (en temps, en quantité…),
- Acceptable, en évitant donc les objectifs pieux ou qui feraient plaisir à d'autres mais que vous ne seriez pas motivé à entreprendre,
- Réaliste, car rien de pire qu'un objectif que vous vous fixez et que vous n'arriverez pas à réaliser,
- Temporellement défini, donc avec une échéance précise.

Un objectif *SMART* pourrait se définir ainsi : « Je veux me déconnecter totalement 3 heures consécutives chaque semaine pendant 1 mois afin d'apaiser mon mental. »
Quelques exemples d'objectifs pas *SMART* seraient : « C'est fini, j'arrête le chocolat » ou « Cette année, je me mets au sport » ou « Je veux aller mieux ».

Une fois vos objectifs ainsi formalisés, inscrivez pour chacun les moyens concrets de les réaliser en reprenant les 3 étapes de l'habitude vues au début de ce chapitre :

1. Spécifier le déclencheur et les conditions à mettre en œuvre, qu'il s'agisse de préparation matérielle, de temps à allouer, réveil à paramétrer, rendez-vous à fixer, magnet à coller sur le frigo, etc ;
2. Décrire le comportement attendu dans cet objectif ;
3. Inscrire explicitement une récompense, tout aussi systématique que les 2 premières étapes !

Une astuce est d'écrire votre objectif sur un bout de papier que vous garderez dans votre portefeuille bien en vue ou dans votre

poche ou collé au dos de votre smartphone. N'hésitez pas à partager votre objectif avec un proche et de faire un point régulier. Votre proche pourra apporter un regard extérieur sur des changements comportementaux par exemple.
Un ami ou une application sur votre smartphone peuvent également vous aider à maintenir votre volonté intacte.

Enfin, n'hésitez pas à faire le point sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, pour possiblement revoir vos objectifs (une fois par mois par exemple). Sans tomber dans des réajustements permanents, vous pouvez mettre un objectif un peu moins ambitieux si vous peinez à le suivre, ou au contraire compléter ou remplacer par un autre objectif si la finalité de l'exercice est atteinte. Ne vous surestimez pas. Ne vous sous-estimez pas.

Se faire aider

Dans la vie, mes parents m'ont appris à ne pas demander d'aide, de personne. A me débrouiller seul. Ne pas me poser de question. Nous n'avons jamais échangé sur un sujet personnel ou une émotion, jamais exprimé quoi que ce soit d'intime. Sans parler de sexualité…
En fait, que vous soyez dans mon cas ou non, nous allons voir que l'aide d'un tiers peut tout changer. Non, vous n'êtes pas seul. Et vous trouverez en fait dans votre entourage même de nombreux soutiens à condition (d'accepter) de le solliciter.
Découvrons cela.

De la nécessité de se faire aider

> Demander de l'aide ne signifie pas que nous sommes faibles ou incapables. Cela signifie que nous nous donnons la permission d'être humains.
>
> Jean Vanier

Ne cherchez pas à argumenter, ne négociez pas : vous avez et vous aurez besoin d'aide.

La lecture d'un livre, la pratique d'exercices quotidiens ou la simple auto-détermination ne suffiront pas, même chez les plus je-sais-pas-quoi d'entre vous.
Vous trouverez de nombreux bénéfices à intégrer des tiers sur votre chemin.

Tout d'abord, le reflet extérieur, objectif et non jugeant.
Ensuite, l'aide à prendre du recul sur vos constructions mentales – et surtout votre vision du monde déformée – qui peuvent vous rester difficilement accessibles. Vous aurez probablement besoin d'un tiers professionnel pour vous accompagner dans ce travail de conscientisation.
Nous pouvons aussi évoquer les bénéfices de soutien émotionnel, d'écoute attentive, de participation à la recherche de solutions, de lien, d'affection et j'en passe.

Nous sommes avant tout des animaux sociaux.
Vous vivez un conflit ? Une situation contrariante ? Du stress ? Tentez l'expérience de recréer le lien, de vous reconnecter avec l'autre. Ce témoignage affectif peut revêtir de nombreuses formes : un mot gentil, un compliment, un geste, un contact ou même une tendresse (selon l'interlocuteur bien sûr !), un don, une écoute attentive… Cela apaise instantanément !

Et la motivation !
Bien sûr ! L'intérêt du coach sportif n'est pas que technique (sur telle ou telle posture) mais surtout dans l'accompagnement motivationnel. Je pense (sans verser dans la presse *people*…) à Angela Cullen qui a accompagné Lewis Hamilton pendant 7 ans dans tous ses championnats – bien au-delà de son rôle initial de physiothérapeute.

Vous êtes convaincu j'espère ?!
Voyons maintenant qui solliciter.

Qui solliciter ?

Vous n'avez pas idée du nombre de personnes disponibles pour vous apporter de l'aide, même un peu d'aide, même parfois un petit rien du tout. Vous portez peut-être des masques qui vous imposent de ne pas demander d'aide. Libérez-vous et ouvrez-vous.

En premier lieu, je vais parler des professionnels.
Mes parents ont toujours considéré que « les psys [et affiliés], c'est pour les fous ». Ils n'ont jamais franchi leur porte, et il m'a fallu perdre ma fille et compromettre mon mariage pour m'y résoudre.
Bien au contraire d'être réservé aux fous, l'accompagnement d'un tiers professionnel présente de nombreux avantages, à commencer par leurs compétences et leur attitude non jugeante.
Et au-delà des psy (-chologues ou -chiatres), de nombreux spécialistes (pas moins chers mais parfois plus disponibles) pourront vous accompagner dans votre chemin de vie. Nous développons les thérapies professionnelles au prochain chapitre.

Au-delà des professionnels, sollicitez votre entourage.
Si vous vivez en couple ou en famille, il est important d'intégrer votre fratrie dans ce travail. Expliquez votre démarche, vos découvertes, vos choix. Osez demander leur participation, leur patience, leur encouragement, leur soutien.
Pour l'impartialité et l'objectivité, on repassera ! mais vous aurez besoin de les inclure.
Qu'en est-il côté amis – qu'on peut imaginer bienveillants !? sinon il faut en changer…
A un moment de ma vie, les collègues que je côtoyais quotidiennement se sont avérés être les soutiens les plus présents, disponibles et bienveillants de mon entourage.

Plus largement encore, vous pouvez intégrer les cercles sociaux affinitaires (loisirs, sports, associations, etc) et territoriaux (voisinage,

communal). Si ces cercles plus lointains peuvent vous paraître moins faciles d'accès (surtout aux introvertis…), mobilisez votre volonté et tentez d'ouvrir l'un de ces cercles, par exemple en franchissant la porte d'une association qui vous parle.

Enfin, tentez l'expérience de vous livrer à des inconnus ! Un peu comme le journal de bord évoqué précédemment, mais en bénéficiant d'un interlocuteur humain anonyme et non jugeant.
J'avais lu à ce sujet un livre assez curieux titré « *Someone to talk to* » de Mario Luis Small (non traduit il me semble) qui explique qu'en pratique on se livre beaucoup mieux à de vrais inconnus que nous ne reverrons pas ! J'en cite une seule statistique : en demandant à des adultes vers qui ils se tourneraient s'ils étaient mal ou déprimés, 90% disent qu'ils se confieraient à leur famille ou un ami proche ; mais en fait, en se remémorant les dernières fois où ils se sont confiés, c'était plus de la moitié du temps à des inconnus…

Maintenant, certains n'ont pas la chance d'avoir un entourage nombreux, diversifié, bienveillant, non jugeant, etc. Et un suivi professionnel sur des mois coûte cher. Et le premier spécialiste venu n'est pas toujours le plus compétent !
Dans ce cas, j'imagine d'autres solutions plus accessibles : les groupes de parole (il n'y en a pas partout mais vous bénéficierez du lien humain et de la présence physique), les communautés (collectifs, écovillages, cercles spirituels ou autre), et puis toutes les solutions virtuelles (groupes Facebook, forums de discussion, etc).

Bref, ne lésinez pas. Entourez-vous et ouvrez votre cœur.

Se repérer parmi les thérapeutes

Voici encore un chapitre polémique où mon analyse personnelle risque de heurter des sensibilités ou faire lever des boucliers. Mais j'irai à l'essentiel malgré tout et partagerai mon avis sincère.

Je commence par les psychiatres. Médecins spécialisés, ils présentent le double avantage d'être pris en charge (remboursés) et de pouvoir prescrire médicaments et arrêts de travail. Outre les pathologies lourdes (dont les troubles de personnalité) relevant de la psychiatrie, ils interviennent bien sûr pour des dépressions, *burn-outs* et autres difficultés plus légères. Mon avis personnel : leur approche médicale (symptôme-traitement) et les rendez-vous très courts (20 à 30mn) ne conviennent pas au travail dont parle cet ouvrage.

Voyons du côté des psychologues.
Pas très loin des psychiatres, les psychanalystes peuvent contribuer à déterrer les cadavres de votre passé, interpréter vos rêves et écouter attentivement vos confessions, mais je trouve leur approche trop statique et mentale, basée sur des théories et techniques qui ont fait leur temps.
A contrario, l'histoire des TCCE (Thérapies Cognitives, Comportementales et Emotionnelles) témoigne de l'étude durant ces dernières décennies de la psychologie et de la découverte des thérapies qui fonctionnent. En effet, la 1ère vague des TCC est née du béhaviorisme (comportementalisme en meilleur français), puis la 2ème vague ajouta le cognitivisme, et enfin la 3ème vague intégra l'émotionnel (venant de la Gestalt entre autres). Autre changement majeur : alors que les 2 premières vagues visaient activement la réduction des symptômes, la 3ème vague l'obtient comme effet bénéfique consécutif du soin apporté. De plus, les nouveaux courants de thérapie encouragent une posture plus active et impliquée du thérapeute pour mettre en mouvement le patient. Je recommanderais

donc des psychologues pratiquant les TCC de 3ème vague dont nous avons référencé quelques méthodes précédemment (thérapie des schémas, thérapie basée sur la pleine conscience, thérapie de l'acceptation, etc).
Note : certaines autres spécialisations psychologiques peuvent montrer leur intérêt ; je pense à l'approche de psychologie systémique pour des problèmes dans une fratrie par exemple.

Viennent enfin les « médecines douces » ou « médecines alternatives / complémentaires » ou « médecines non conventionnelle » ou « interventions non médicamenteuses », selon.
Ici, c'est un pot-pourri de 400 disciplines répertoriées ! si bien qu'une vie ne suffirait pas à toutes les expérimenter.
Nous pourrions tenter de les regrouper ainsi :

- Corporel/manuel/énergétique. J'y intègre entre autres les pratiques d'activité physique, acupuncture, soin énergétique, chiropraxie, massages, shiatsu, réflexologie, *access bars*, ostéopathie, biokinésie, yoga, qi gong, taï chi, reiki, kinésiologie, étiopathie ;
- Cognitif/Corps-esprit/psycho-corporel. Je pense à l'hypnose, sophrologie, magnétisme, EFT, biofeedback, méditation de pleine conscience ;
- Sensoriel. Dont l'art-thérapie, musicothérapie ou EMDR ;
- Spirituel. Retraite, prière ou constellations familiales ;
- Biologique/alimentation. Ce qui rentre dans le corps, incluant médecine traditionnelle chinoise, ayurveda, naturopathie, phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, diététique, homéopathie.

Dans toutes ces alternatives, distinguer les thérapies efficaces (par les thérapeutes évidemment formés et compétents) des gourous, charlatans et arnaques en tout genre nécessite encore du travail rigoureux. Fiez-vous aux commentaires, aux recommandations de vos proches, testez – c'est sans engagement ! – et surtout ne perdez pas votre esprit critique et votre liberté…

En découvrant toutes ces thérapies, en vous renseignant, écoutez ce qui vous parle, suivez votre intuition. Par exemple, si vous êtes sensible à l'art graphique ou à la musique, commencez par là.
Vous pouvez également tenter d'adresser de front vos freins au changement. Par exemple, si vous avez un blocage corporel ou que vous êtes déconnecté de vos ressentis, suivez une thérapie corporelle. Si votre blocage est plutôt d'ordre émotionnel, envisagez une thérapie émotionnelle, etc. Cette approche courageuse risque de nécessiter plus de persévérance mais portera assurément ses fruits dans votre travail.

Et puis, n'oublions pas que de nombreuses thérapies se recoupent, s'empruntent (pour ne pas dire s'approprient) des exercices initiés par d'autres courants, se remodèlent, pour au final fonctionner de manière comparable. Je pense (parmi tant d'autres exemples) à l'hypnose qui a alimenté PNL, EMDR, sophrologie et d'autres, ou la méditation reprise en ACT.

Enfin, je ne peux pas ignorer les dizaines de milliers de coachs, dans lesquels j'inclus les coachs professionnels, coachs de vie, coach en développement personnel, coach d'image, de bien être, de santé, sans parler des coachs sportifs ou financiers…
La remarque précédente s'applique encore plus ici : validez les diplômes (il en existe), les méthodes (PNL, ACP, GROW, AT, etc), demandez conseil autour de vous (rien de tel que les recommandations). A mon humble avis, ces formes de coaching peuvent engager un changement, motiver, aider à se redresser ou faire des choix importants, mais elles ne résoudront pas les blessures latentes qui se réveilleront tôt ou tard. Nous en reparlons en synthèse ci-dessous.

Et la spiritualité ?

> La spiritualité est la clé de l'alignement entre votre esprit, votre corps et votre âme. C'est ce qui vous permet de découvrir votre véritable potentiel et de vivre une vie épanouie.
>
> Deepak Chopra

Pour clore ce chapitre sur l'aide, je souhaite aborder le sujet – délicat pour moi – de la place de la spiritualité dans l'aide qu'on peut trouver. En l'occurrence une aide extérieure… en soi.

Commençons par un constat simple : les études prouvent que les personnes plus religieuses/spirituelles sont également plus heureuses. Alors pourquoi s'en priver ?
Bon. Plus facile à dire qu'à faire ! Comment trouver la spiritualité pour ceux qui y sont hermétiques ?
Quelques exercices pourront vous aider à vous ouvrir à la spiritualité :

- La méditation éveille la spiritualité ; elle peut se faire sous plusieurs formes : pleine conscience, balayage corporel, etc ;
- Passer du temps dans la nature peut renforcer votre connexion avec le monde naturel et éveiller un sentiment de transcendance ;
- La gratitude est un puissant exercice spirituel ; en réfléchissant quelques minutes aux choses pour lesquelles vous êtes

reconnaissant, vous ouvrez votre cœur et reconnaissez les bénédictions dans votre vie ;
- Lire des textes spirituels ou philosophiques peut inspirer et nourrir votre esprit ;
- La visualisation et les affirmations positives peuvent aider à orienter votre esprit vers des pensées et des intentions spirituelles également.

La spiritualité est un chemin unique pour chacun, et il est important d'explorer différentes pratiques pour découvrir ce qui vous parle le plus. Il y a autant de spiritualités que d'individus…

En prenant un peu de recul, j'observe que les religions regroupent de nombreux bienfaits énumérés dans les chapitres précédents :
- Un guide moral et quelques valeurs somme toute assez saines pour la vie maritale ou communautaire (je pense au respect, à l'humilité, l'honnêteté, la fidélité, etc),
- Une communauté, ajoutant un cercle social précieux en cas d'accident de vie,
- Le chant, les rituels (fédérant aussi la communauté),
- La prière, apportant les mêmes bénéfices que la méditation (calmer le mental et sortir de soi),
- La gratitude, en remerciant quotidiennement pour tout ce qui vous arrive de bon,
- Le confessionnal, « psy gratis disponible 7j/7 » pour s'alléger de ses ombres,
- La transcendance, permettant de s'éloigner du nombrilisme égocentré et du narcissisme, en ajoutant du sens à sa vie,
- Le don (œuvres charitables, aumône) qui nourrit une image altruiste.

Toutes ces similarités entre spiritualité, psychologie positive et religions m'interpellent, mais pour le coup, je ne m'hasarderai pas à partager mon avis ici. Au plaisir d'en discuter (vous aurez mon contact dans la conclusion du livre) !

Pour finir, je citerai Jean de La Fontaine : « Aide-toi, le Ciel t'aidera. » Ce dernier vers de la fable du chartier embourbé, devenu maxime commune, signifie qu'il est important de fournir des efforts et prendre des initiatives pour résoudre ses problèmes – ce qui renvoie aux stratégies de *coping* engagées. Qu'il s'agisse d'un Dieu, d'une entité supérieure abstraite, de nos dirigeants politiques (même si cette croyance me paraît plutôt faible ces temps-ci !) ou d'un patron, reposer sur l'autre ou sur la Providence ne vous sauvera sans doute pas.

Pour ma part, n'étant pas sensible au déisme (et encore moins à l'ésotérisme), je trouve ma spiritualité dans la poésie et tout récemment en m'initiant à la philosophie. J'élève ainsi ma conscience ; je transcende mon existence par l'esprit.

Synthèse

L'illustration présentée ci-dessous reprend les possibles interventions vues au fil des précédents chapitres, en représentant les 3 axes corporel-cognitif-émotionnel et en fléchant du plus spécifique en périphérie au plus intégratif au centre.
Au cœur, le rond représente la TCC de 3ème vague qui englobe les 3 dimensions et me paraît aujourd'hui l'approche la plus efficace (comme expliqué au chapitre précédent).

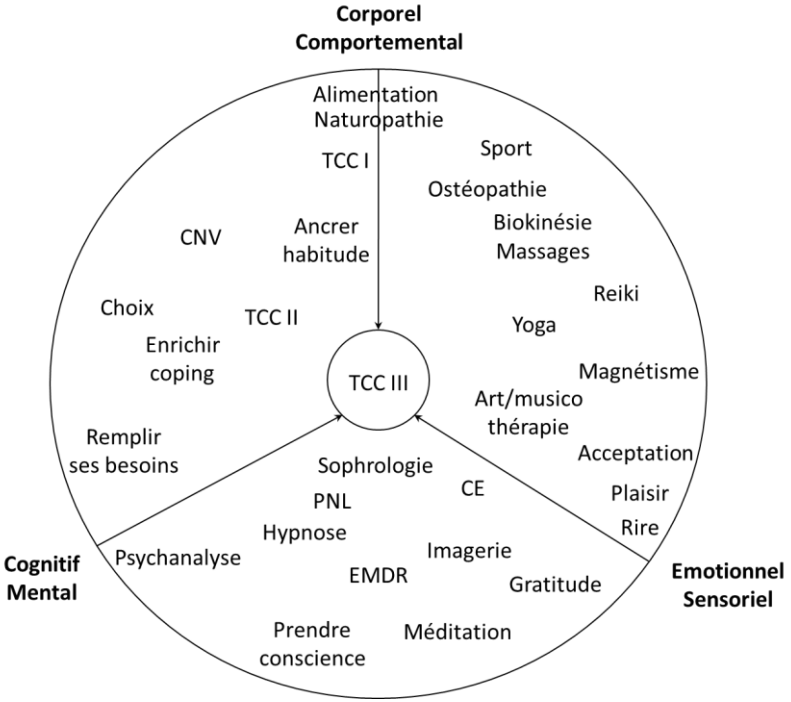


Figure 27 - Diagramme des interventions

Note : vous trouverez dans le lexique (en fin de livre) les définitions des acronymes de cette illustration.

Cette représentation n'est qu'une proposition bien entendu, avec toute l'humilité qu'il revient à tenter de formaliser sur un diagramme des thérapies aussi diverses. Vous rétorquerez par exemple que l'alimentation joue sur le mental (l'intestin étant notre second cerveau), que le sport calme le mental ou que la CNV requiert un travail émotionnel, etc. C'est entendu.

Nous allons voir comment nous y retrouver dans toute cette diversité d'approches, en fonction de vos enjeux et de votre personnalité.

Par où commencer ?

Commençons par les 3 pôles présentés (corporel-cognitif-émotionnel).
Un pôle vous parle sans doute plus qu'un autre, parce que par nature vous fonctionnez plutôt par le cœur ou la raison. Dans toutes ces interventions, écoutez intuitivement ce qui vous ressemble et commencez par là, car vous serez plus à l'aise.
Par exemple, je suis très cérébral, je mentalise, j'analyse, je corrèle… c'est plus fort que moi ! Une approche cognitive me correspond donc mieux. Me « forcer » à danser alors que je n'ai pas compris le pourquoi de mes dysfonctionnements ne fera que m'agacer.

Mais – il y a toujours un mais… – ne vous cantonnez pas à votre pôle principal, car si vous vous sentez à l'aise en vous alimentant d'exercices qui vous parlent naturellement dans un premier temps, il vous faudra à un moment en sortir pour explorer les autres pôles sur lesquels probablement vous bloquez et votre travail se révélera plus difficile.

Pour poursuivre mon exemple, j'aurais pu rester englué des années dans le sempiternel « pourquoi » qui m'obsédait en bon analyste que je suis. Il m'a fallu me reconnecter à mon corps, à mes sensations, à la vie, au monde réel, à la nature, à l'incertain.

Au final, n'oubliez pas que nous sommes un tout. Ce trio corporel (comportemental) - cognitif - émotionnel est indissociable. Il vous faudra donc agir sur les 3 à un moment ou à un autre. D'où la « cible » (au centre du diagramme ci-dessus) de TCC de 3ème vague évoquée en introduction de ce chapitre qui obtient les meilleurs résultats.

Solution à la hauteur du problème

Sur la seconde dimension du diagramme (intérieur/extérieur), vous devrez là encore combiner des exercices plus spécifiques (à l'extérieur du disque) pour aller petit à petit vers des exercices plus intégratifs (à l'intérieur).

Attention : spécifique ne signifie pas superficiel ou anodin. J'ai hésité à représenter la « difficulté » de chaque thérapie avec un code couleur mais une troisième dimension aurait alourdi encore plus un diagramme que je souhaitais garder lisible.
Les thérapies plus légères et accessibles peuvent montrer des résultats rapides. Vous vous heurterez à moins de résistance ; vous les mettrez donc plus aisément en application. Mais je les crois aussi moins pérennes.
Je prendrai un exemple qui peut (comme beaucoup d'autres dans ce guide) faire hurler certains d'entre vous. Si hypnose et sophrologie sont des thérapies avoisinantes, je crois l'hypnose plus facile d'accès car plus passive, tandis que la sophrologie requiert une implication active et participative du patient.

Pour revenir au titre du chapitre : petit problème petite solution, gros problème grosse solution.
Si le mal est léger – c'est-à-dire que l'enfant n'a pas trop manqué dans son enfance et que la blessure reste minime, des résolutions ou des exercices simples à mettre en œuvre pourront suffire. Quelques efforts, un peu de motivation et le tour sera joué.
Par exemple, vous pouvez concevoir de changer une mauvaise habitude en suivant le guide des chapitres précédents sur l'ancrage du changement.
Ainsi, un peu d'attention, d'empathie et de respect pour l'autre peut suffire à modifier une légère inadaptation.

Plus le mal est profond, plus il vous faudra aller au fond de la construction de votre personnalité pour détricoter vos croyances. Il faudra vous confronter à vos blessures pour vous en sortir. Un traitement superficiel (même efficace !) sur un mal profond aurait au mieux un effet court-termiste et ne tiendrait pas en cas de stress. Par exemple, s'imposer de ne pas se mettre en colère ne tiendra pas durablement (ou coûtera trop d'efforts) ; il vaudra mieux comprendre d'où vient la colère et casser le schéma en cause, ce qui nécessitera un travail plus profond, plus courageux.
Cela dit, même pour les maux profonds, vous pourrez commencer petit et avancer pas-à-pas. Rome ne s'est pas faite en un jour ! Si vous êtes perfectionniste, introduisez des petites erreurs sciemment. Si vous portez le masque du gentil, tentez des petits « non » sans grande conséquence. Pour voir.

Deux comportements similaires n'ont pas obligatoirement la même origine et le même schéma sous-jacent. Seule l'analyse et la compréhension des comportements expliqueront les motivations qui poussent à agir de telle ou telle manière. Si le comportement s'avère problématique, tenter de le changer en lui-même peut paraître inutile puisque le schéma qui le provoque lui survit.

Néanmoins, les TCC montrent que changer un symptôme (en ancrant une habitude nouvelle) transforme petit à petit la fausse croyance sous-jacente.
Revenez donc régulièrement à la première partie de ce guide. Relisez, rejouez la fiche exercice régulièrement sur de nouveaux événements qui vous ont causé du mal, comprenez, et reprenez ensuite sur la seconde partie.

Et pourquoi ne pas prendre le contre-pied complet de vos croyances ? Au lieu de petits changements incrémentaux, pourquoi ne pas se jeter dans le grand bain ? Par exemple, si vous avez besoin de contrôle (par peur de l'inconnu), prenez un sac à dos, un pass Interrail et partez dans un voyage non planifié vers l'inconnu ! Je repense ici à Evey dans le film « V pour Vendetta » torturée en prison par V lui-même pour la libérer de ses peurs, et cette scène intense où elle sort de sa cellule, monte au sommet de l'immeuble et hurle sous la pluie battante. Oui, ce n'est qu'un film, certes, mais pensez-y : pour atteindre un objectif vous pouvez concevoir la méthode douce (pas à pas, par une acclimatation très progressive) ou la méthode forte !

Effet des interventions selon la personnalité

Naturellement, vous vous doutez que tous les conseils précédents ne trouveront pas le même accueil et la même facilité d'exécution, selon la personnalité et les aptitudes de chacun.

Commençons par un bilan simple : les interventions de psychologie positive ne marchent pas de la même manière sur tout le monde. Par exemple, l'effet bénéfique de tenir un journal de gratitude a été rapproché des traits de personnalité pour montrer que tout le monde ne sortira pas plus heureux de cette pratique.

Ne vous inquiétez donc pas si vous peinez à mettre en œuvre certains exercices indiqués dans ce guide.
Nous allons comprendre pourquoi.

Déjà, nous avons évoqué les prédispositions préparant le changement (cf page 192). Les personnes naturellement motivées, ou calmes, ou ouvertes au changement réussiront mieux. Les autres devront travailler ces dispositions pour pouvoir changer. Et malgré ces efforts de préparation, le changement restera plus difficile pour les introvertis, les anxieux, les émotifs instables, les déprimés (sans parler des dépressifs)…
Souvenez-vous que tous ces traits sont des continuums (voir annexe 1 page 322), donc plus vous portez un trait compliquant l'effet d'un changement, plus il vous sera difficile d'engager un changement.

Prenons quelques traits pour illustrer :

- L'extraversion (voir page 305) prédispose aux thérapies psychodynamique, interpersonnelle ou humaniste (centrées sur le patient, misant sur le relationnel et l'expression de soi) ; L'extraverti répond mieux aux exercices d'humour, de gratitude, de forces de caractère, à l'appréciation du moment présent, ou aux thérapies de groupe et interpersonnelles, donc aux exercices sociaux. Mais il risque aussi d'abandonner le traitement précocement ;
- A contrario, l'introverti (voir à la même page 305) accepte mieux les TCC (par leur approche structurée) et privilégie l'accompagnement thérapeutique (son réseau social pouvant être amoindri) ; il est plus réceptif à la réflexion sur soi et l'écoute ;
- Les actes de bienveillance marchent mieux pour les personnes empathiques ;
- Imaginer le meilleur parle plus aux jeunes ; Penser aux événements positifs de sa vie fonctionne mieux avec les plus âgés ;

- Pour les personnes sujettes à instabilité émotionnelle, les TCC marchent mieux que les thérapies psychodynamique ou interpersonnelle (perçues comme anxiogènes) ; les exercices de gratitude et d'optimisme fonctionnent aussi, malgré un effet moins durable ;
- Une personne ouverte aux expériences accepte les approches imaginatives et introspectives (comme les thérapies psychodynamique et Gestalt) ; une personne plus fermée préfère une approche concrète comme les TCC ou le développement d'habiletés ;
- Être consciencieux aide l'adhésion au traitement ; au contraire, ne pas l'être nécessite une approche plus concrète, structurée, encadrante ;
- Les personnes tourmentées ou en détresse profitent mieux des exercices en ligne ;
- Réaliser des actes de bienveillance est particulièrement efficace en cas de style d'attachement anxieux ;
- L'individualisme incite évidemment à pratiquer des activités tournées vers soi ;
- Chez les personnes souffrant d'une faible estime de soi, la « pensée positive » et les méthodes d'autosuggestion ont pour résultat d'accroître le problème qu'elles sont censées traiter. En effet, en constatant que ça ne fonctionne pas autant que promis (ou espéré), elles ont tendance à s'imputer la responsabilité de l'échec, et donc à s'enfoncer davantage dans leurs difficultés.

In fine, nous retenons 4 critères d'adéquation pour une intervention : la préférence envers l'exercice proposé, le fait de poursuivre spontanément, l'effort mobilisé et les effets rapides que l'exercice procure.
De manière générale, si un trait (quel qu'il soit) vous donne un atout (une force, une prédisposition), alors exploitez-le ! Si vous choisissez des exercices contraires, vous vous exposez à l'échec et risquez de régresser.

Pour chaque exercice, les variantes de forme illustrent également ces différences individuelles.
Prenons l'exemple de la gratitude. Nous retrouvons classiquement 3 exercices : le journal de gratitude (tout seul, vous écrivez votre gratitude), la lettre de gratitude (vous envoyez une lettre ou un message exprimant votre gratitude à quelqu'un) et la visite de gratitude (vous vous rendez chez quelqu'un et lui témoignez verbalement votre gratitude).
On observe entre autre qu'il est 5 fois plus facile de tenir un journal que d'envoyer une lettre, que la lettre rend plus vulnérable (son coût psychologique est donc plus élevé), que la visite de gratitude est beaucoup plus intense mais aussi plus rare et son impact moins durable (que le journal), que ceux qui sont naturellement enclins à la gratitude feront des exercices de gratitude plus facilement parce qu'ils savent quoi en attendre, et enfin que les femmes ont plus de chance (que les hommes) de voir l'exercice de gratitude comme efficace tout en doutant plus de leur sentiment d'efficacité personnelle.

Enfin, toutes les thérapies ne vous conviendront pas, selon les masques que vous portez.
Par exemple, un masque de leader exige des résultats rapides ; un épicurien va avoir besoin de liberté et de ludique ; les masques de rêveur, perfectionniste ou battant acceptent des thérapies cognitives plus longues (car ils sont plus cérébraux) ; un masque de méfiant peut nuire à l'établissement de l'alliance thérapeutique…

Bref, apprenez à vous connaître et choisissez les exercices qui vous correspondent.
Et si vous ne savez toujours pas comment faire, écoutez votre intuition pour en choisir un, testez-le et observez, puis recommencez.

Votre étoile polaire

Afin de conclure cette seconde partie, je souhaite vous présenter un imaginaire plus grand que la ribambelle d'exercices précédemment énumérés. Je vous invite à rêver, à vous projeter, à laisser votre étoile polaire briller et vous guider bien au-delà des préceptes que je vous ai contés.
Ce dernier chapitre ambitionne de vous ouvrir, vous libérer peut-être.

Ce n'est pas la fin du voyage. Au contraire. Nous sortons du port et mettons le cap vers l'océan des possibles.

Avancer en équilibre

> Le secret du bonheur, c'est de trouver l'équilibre dans tout ce que nous faisons.
>
> Bouddha

En prenant un peu de hauteur sur tout cet ouvrage et le travail proposé, je vous encourage à viser un équilibre dans votre vie.

Tout d'abord, l'équilibre au sens de juste mesure. Ni trop ni pas assez.
Apprenez à vous connaître, car votre personnalité vous biaise. Si vous avez tendance au perfectionnisme, n'exercez pas votre gestion du temps (déjà trop prégnante). Si vous présentez une attitude fuyante, ne cherchez pas à procrastiner.
Tout a 2 polarités. Cherchez le juste milieu qui vous correspond. Piochez les exercices qui nous ramènent vers l'équilibre.

Equilibre dans une ambition juste aussi.
Même la recherche du bien-être peut revêtir une forme de despotisme aliénant. Placez le curseur au bon niveau d'une exigence raisonnable. « Le mieux est l'ennemi du bien » dit-on.
Ne vous focalisez pas sur un aspect, ni sur votre comportement uniquement, ou vos émotions débordantes ou vos pensées galopantes. Personne n'est à mi-chemin de tous les continuums sur tous les traits. Personne n'est exempt de blessure.
Le sens de la vie se trouve également dans les épreuves, dans les obstacles à surmonter.
Visez un juste niveau d'exigences. La perfection n'est pas de ce monde.
Apaisez vos ambitions. Vouloir toujours plus de bonheur nuit au bonheur.
J'aurais pu titrer ce chapitre « Trop heureux pour être heureux », au sens où la quête insatiable de bonheur ne causerait-elle pas précisément notre perte de bonheur ? Je repense au « Foutez-vous la paix » de Fabrice Midal...
Je développe la notion de bonheur en annexe (page 288). N'hésitez pas à vous y référer pour approfondir.

Equilibre également entre mental/rationnel/raison et émotions/passions/sentiments.
Socrate dit : « le bonheur peut être obtenu par l'effort humain. Le but est de rechercher un contrôle rationnel de nos désirs et d'harmoniser les différentes parties de notre âme. Cela produit un état

de tranquillité intérieure semblable à celui de la connexion avec Dieu et que rien du monde extérieur ne peut affecter. »
Le bonheur n'est donc pas extérieur. Il s'invente et se trouve en soi.
Confucius prône également la « voie du milieu », définie comme une pratique de modération et d'équilibre qui consiste à éviter les extrêmes et harmoniser ses actions et ses pensées pour maintenir l'équilibre et la vertu. Cette voie représente la juste mesure dans tous les aspects de la vie afin de vivre en harmonie avec soi-même et les autres.

Il existe un risque de se perdre dans toute cette offre développementale pléthorique (et qui ne cesse de s'étoffer), et ainsi de se noyer dans une spirale nombrilique sans en voir le bout.
La meilleure solution est encore de s'apporter bienveillance et compassion, se décentrer, se lier aux autres et à la nature, retrouver du sens, s'enrôler pour une mission qui nous dépasse (la parentalité, l'humanitaire, la communauté, etc), se couper de la compétition, de la course à avoir toujours plus. A ce sujet, le livre « S'estimer et s'oublier » de Christophe André pourra vous inspirer.

Chacun son chemin

> Chacun sa route, chacun son chemin.
>
> Tonton David (KOD)

Vous ne me croirez pas : j'ai le regret de vous dire que ce livre n'a pas été imprimé spécialement pour vous. Je devine votre stupéfaction… Mais c'est ainsi : tous les conseils énumérés en seconde partie sont génériques.
Vous avez compris mon message : chacun suit sa route et crée son chemin, composant son ballotin d'exercices parmi des centaines.
Chaque individu est… individuel, unique.
De votre personnalité, de vos forces et blessures à soigner, de vos aptitudes et prédispositions, vous tracerez votre ligne. Nous l'avons dit au précédent chapitre : chacun a des affinités pour un style ou un autre. En cas d'un naturel cognitif / rationnel ou d'un blocage émotionnel, les interventions émotionnelles seront plus difficiles d'accès. Au contraire, une personne très émotive ou intuitive ou terre-à-terre trouvera le travail de « reprogrammation » cognitive plus dur.

Dans tous les cas, savourez la route, belle ou pluvieuse, car elle sera votre quotidien, et la finalité n'existe pas. Si vous ne pensez qu'au but et à l'atteindre, vous risquerez de vous planter. Profitez du chemin, regardez autour de vous, asseyez-vous un moment, observez, reprenez…

La citation « Deviens qui tu es ! » de Friedrich Nietzsche résume une idée centrale de sa philosophie : l'authenticité et l'auto-réalisation. Nietzsche nous invite ici à reconnaître et embrasser notre propre nature unique, explorer et réaliser notre véritable essence, en dépassant les attentes sociales ou les normes imposées par la société, pour devenir pleinement nous-mêmes et vivre authentiquement. C'est un appel à l'auto-réalisation et à l'autonomie personnelle.
Pour citer à nouveau Nietzsche : « C'est toujours à contrecœur que j'ai demandé mon chemin. J'ai toujours préféré interroger et essayer les chemins eux-mêmes. A ceux qui me demandaient "le chemin", je répondais : "Cela est maintenant mon chemin, où est le vôtre ?". Car le chemin… le chemin n'existe pas. ».
Bref, il nous enseigne qu'il n'existe pas qu'un seul chemin, qu'une route unique qui serait la recette magique. A chacun d'inventer le sien. Allez donc à la rencontre de votre propre chemin.

Faites-vous confiance. Suivez votre intuition.
L'intuition est une impression intérieure guidant nos décisions de manière rapide et spontanée, sans délibération consciente. Elle émerge inexplicablement, souvent fondée sur l'expérience et les connaissances antérieures, sans recours au raisonnement analytique. Ainsi, l'intuition touche à l'essence des choses, au contraire de l'analytique qui s'attache aux caractéristiques observables. L'intuition est simple et se forme contre toutes les représentations calculées par l'intelligence et la rationalité.
L'intuition, c'est le cœur qui parle – plutôt que la raison. L'émotion (étymologiquement *moverer* - mouvoir) nous met en action.
Comme dit Maître Yoda : « A vos intuitions vous fier, il faut. »

La route est longue.
Vous n'arriverez pas à vos objectifs en 2 jours, ni du premier coup.
« Pour un être conscient, exister consiste à changer, changer à se mûrir, se mûrir à se créer indéfiniment soi-même. » disait Henri Bergson.

Et puis, au final, qui suis-je pour vous dire tout ça ?!
Qui peut prétendre détenir la clé de la vie ?
Ce que je dis n'a aucune valeur de vérité.
Prenez ce qui vous plaît. Rejetez le reste. Refusez mes injonctions impératives. Inventez votre vie.
Lisez « Se libérer du connu » de Jiddu Krishnamurti qui explore la nécessité de s'affranchir des limitations imposées par nos connaissances et expériences passées pour atteindre une compréhension plus profonde de soi et du monde.

Quel but ultime ?

> Le bon voyageur n'a pas d'itinéraire et n'a pas l'intention d'arriver.
>
> Lao-Tseu

Si vous interrogez le quidam sur son but dans la vie, il vous répondra probablement : « le bonheur ».
Certes.
Je vous renvoie à l'annexe 1 sur le bonheur pour en discuter spécifiquement, mais en synthèse je vois le bonheur comme une émotion témoignant d'un état. La question serait donc plutôt : « Comment cheminer vers cet état ? ».

Je souhaite donc conclure ici sur l'étoile polaire, la lumière, non pas celle au bout du tunnel ! faites demi-tour si vous la voyez ! mais celle qui éclaire le chemin.
Ici, nous ne parlons pas d'un objectif à court terme, ni d'un objectif tout court, mais d'un guide à ne pas perdre de vue.

Bien plus que de rechercher le bonheur et suivre toutes ses injonctions égoïstes, je vous invite à cultiver la paix et l'authenticité, à vivre en accord avec vous-même dans l'accueil de vos spécificités. Regardez l'enseignement du *quiet ego* bouddhiste qui vise à réduire l'importance de l'égo afin de vivre en harmonie avec soi-même et les autres.
Plus vous chercherez le bonheur, ou le bien-être, plus vous vous obstinerez dans un but utopique et nombriliste.
Au contraire, cultivez l'Amour. Découvrez que vous n'avez nul besoin de porter vos masques. Acceptez la vie et ses expériences. L'amour véritable est l'expérience d'être soi-même.
Elaine Aron (dans son livre « Bourreau intérieur ») ou l'Ennéagramme ou Margaux Hammann (dans son intervention TEDx) nous invitent tous à taire l'égo, révéler notre essence et vivre dans l'amour. Laurent Gounelle confirme : « Ce qui peut vous arriver de plus beau et de plus précieux dans la vie, c'est de réaliser que vous êtes autre chose que de fausses identités et renoncer à vous valoriser à travers elle. Ça fait peur, ça donne l'impression de perdre son identité. Qu'est ce qui restera ? En fait, c'est le contraire : vous existerez pour ce que vous êtes véritablement. »
Vous vous identifiez probablement à vos masques car les besoins et *drivers* de vos masques vous caractérisent. Mais vous ne réalisez pas que cette personnalité vous éloigne de vous-même. Le but est de vous en libérer.

La Liberté.
J'ai fourni une belle liste de préceptes dans cette seconde partie.
Et bien, mon dernier précepte sera de dépasser toutes ces injonctions, garder les conseils que vous voudrez, et vous libérer. Vous

libérer de moi évidemment (facile !), mais aussi vous libérer de vous, de votre égo et de ses masques.
Apprendre à vous fier à vous-même, à votre intériorité que j'espère vous avez redécouverte.
Jusqu'à vous libérer de la quête incessante du mieux-être.
Jusqu'à ce que la quête ne soit plus.

Acceptez les limites du monde, de vos capacités, et ajustez vos ambitions.
Dans « La fatigue d'être soi », Alain Ehrenberg nous enseigne que : « si comme le pensait Freud "l'homme devient névrosé parce qu'il ne peut supporter le degré de renoncement exigé par la société", il devient déprimé parce qu'il doit supporter l'illusion que tout lui est possible. »
Notre monde est fini, imparfait, normé. Et votre soif de mieux-être doit l'accepter.

Et puis, ce mal qui vous ronge et cette recherche de mieux-être ne témoignent peut-être que d'un besoin d'introspection. Nous traversons pour beaucoup cette crise existentielle passagère à la quarantaine, parfois plus tôt dans ce monde qui ébranle et force à murir plus vite. Puis les quinquas se lancent en coaching parce qu'ils ont compris, qu'ils ont dépassé cette crise et qu'ils pensent pouvoir en faire profiter les autres.
Peut-être que les années (et l'expérience qu'elles offrent) suffisent à dépasser tout ce mal-être, toute cette quête.
Est-ce de l'abandon ? de la résignation ? Ou est-ce la sagesse, le témoin d'un recul sur la vie ?
Paul Valéry nous partage : « Je me suis détesté, je me suis adoré ; puis, nous avons vieilli ensemble. »
Pour ma part, hyper analytique à penchant obsessionnel, je me suis consacré à ce sujet jusqu'à trouver ma clé. A présent, je peux avancer. J'aurais pu passer à autre chose, mais j'ai choisi d'aider les autres à ma manière, en écrivant ce guide.

Abraham Maslow présente le stade ultime du développement personnel comme celui où l'être humain peut commencer à se tourner vers les autres. Il invite ainsi à la transcendance – ce que l'auteur Scott Barry Kaufman actualise dans son livre éponyme.
Pour ma part, faute de disposition naturelle à la spiritualité, je cherche la transcendance dans la lecture athée, et plus particulièrement chez les philosophes et poètes. Quoique certains sages, tout en prêchant le sacré, prodiguent de bien nobles enseignements.

Marchez dans l'amour, laissez vibrer votre essence. De ce chemin, le bonheur découlera naturellement.

Voici le fin mot de l'histoire : libérez-vous du diktat de l'égo, embrassez votre essence.
Les masques nous font perdre en authenticité. Naturellement, la société nous contraint à nous adapter aux règles sociales, culturelles et morales. Mais malgré ces contraintes, baissez la garde, montrez-vous plus vulnérable. Vous découvrirez que l'authenticité appelle l'amour, car le lien se forme beaucoup plus spontanément et véritablement entre personnes sincères et libérées de leur égo.

Et à votre tour, aidez votre prochain.
Avec l'apprentissage acquis au fil de la lecture de ce guide et tout le travail que vous avez déjà entrepris et le chemin que vous allez poursuivre, je parie que vous avez matière à partager, à enseigner à votre tour.
Un peu comme Sybille, l'héroïne du roman « Je te promets la liberté » de Laurent Gounelle, qui finit par rejoindre la confrérie…
Et même sans prétendre avoir une quelconque sagesse supérieure, vous avez une sorte d'obligation morale d'offrir aux autres votre *feedback*, leur partager (avec bienveillance et empathie évidemment) votre point de vue pour les aider à grandir à leur tour.

Conclusion

> Une vie sans examen n'est pas une vie réellement vécue.
>
> Socrate

Vous voilà arrivé au bout de cet humble guide.
Comment vous sentez-vous à présent ?

Au fil des dernières années, j'ai obstinément tâché à me comprendre et me libérer de mes dysfonctionnements. J'espère avoir pu vous le partager et que cela vous aidera à poursuivre votre route. J'ai occasionnellement envié telle ou telle autre personne qui me semblait plus heureuse, plus légère, plus charismatique, plus ceci ou cela. Vous savez comme moi que cela est vain. L'herbe n'est pas plus verte ailleurs. Chacun porte son histoire, son patrimoine.
Mon *credo*, au contraire, est d'accueillir ses peurs profondes, vivre ses émotions les plus authentiques et cheminer vers la paix.
Le bonheur vient de la reconnexion à son essence, à soi.

Si vous êtes arrivé jusque-là dans la lecture, je m'en réjouis ! et j'espère que vous aurez apprécié la découverte de cette méthode.
Je vous invite chaleureusement à m'écrire directement à l'adresse vincent@theia.blog pour me faire part de vos commentaires, critiques, partages, expériences et idées. Cela me fera plaisir ! et me donnera l'inspiration et l'énergie de poursuivre le travail, sans doute dans des déclinaisons numériques à l'étude actuellement (le quizz Théia, une chaîne YouTube, une série de séminaires/webinaires, des modules de formation, etc).

Je le disais en introduction : ceci est mon premier livre, et j'ai consacré un an de ma vie à l'écrire. Aussi, votre soutien compte ! Prêtez ce livre, parlez-en, offrez-le autour de vous !
Et si vous avez acheté ce livre en ligne, n'hésitez donc pas à partager un commentaire (positif bien sûr !) pour inviter d'autres lecteurs à la découverte de la méthode Théia.

Notre partage se finit ici pour aujourd'hui, mais votre chemin se poursuit. Et souvenez-vous : c'est le chemin qui compte, pas le but.

Bon voyage et excellente continuation à vous,

Vincent

Annexes

Les annexes apportent des informations complémentaires non indispensables à la compréhension de la méthode.

Annexe 1 - Compléments

Cette première annexe propose de développer certains concepts qui n'ont pas été exposés dans le guide car non indispensables à la compréhension générale de notre fonctionnement. Mais ils sont adjacents et complémentaires et je souhaitais en parler quand même.
De chacun des sujets on pourrait écrire un livre dédié ! L'idée n'est que de les effleurer et voir leur lien avec le thème de ce livre.

Complexité

Et commençons par le commencement : tout ceci est ~~affreusement~~ merveilleusement complexe !
Nous parlons de psychologie humaine, de cerveau, de centaines de facteurs, de milliers de gênes, d'histoires uniques, de drames… Aucun ouvrage – même encyclopédique – ne peut prétendre toucher la vérité.
Il n'existe d'ailleurs aucune vérité. Seulement des tâtonnements, des tentatives, des petits cailloux, des graines de connaissance, des réflexions et études, des observations.

Cette magnifique illustration (que je n'ai pas rognée ! elle apparaît telle quelle...) est proposée dans la vidéo sur l'hypersensibilité de la chaîne YouTube PsykoCouac :

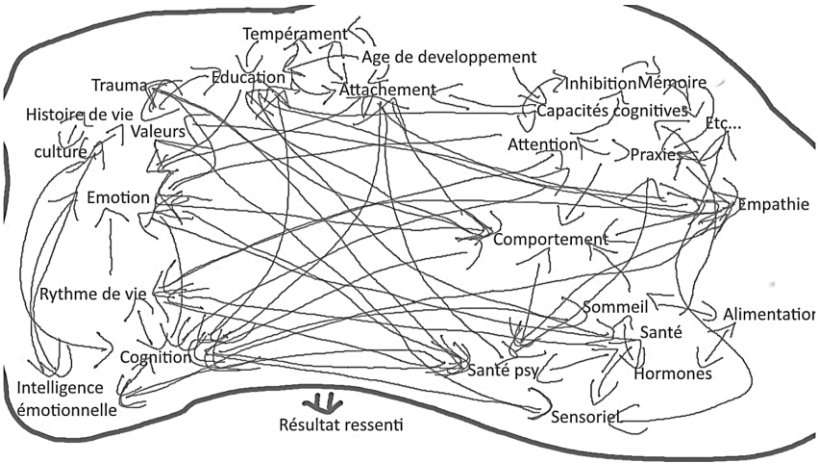


Figure 28 - Illustration de PsykoCouac sur la complexité

La vidéo en soi est instructive et rejoint nos réflexions passées sur l'hypersensibilité (vues page 33), mais l'objet de cette copie d'écran vise surtout à rappeler l'humilité indispensable de cette méthode Théia.

En effet, qu'on approche l'Homme par la psychologie (dont les nombreux courants témoignent déjà de l'indispensable complémentarité d'approches et de compétences), par la biologie (voir par exemple les limites du modèle de Cloninger basé sur les quelques hormones connues), par la neurologie ou l'analyse minutieuse de toutes les caractéristiques de la personnalité, ou par le comportement – et cette liste est loin d'être exhaustive, on se heurte vite à des limites de compréhension, à des incertitudes. Les questions amènent d'autres questions. Plus on en apprend, plus on voit l'étendue de ce qu'on ne comprend pas.

De l'humilité oui.
Cette présente méthode Théia apporte quelques éclairages, mais aussi elle simplifie et raccourcit. La vulgarisation incontournable et

ma tendance abusive à la généralisation amènent des approximations ou même des erreurs, et le propre des moyennes est que quasi aucune personne ne s'y situe exactement. Ce ne sont pas des erreurs qui confirment la règle : en psyché humaine il n'y a pas de règle. Simplement un champ d'étude passionnant et infini !

Complexité, pour dire que l'être humain est compliqué. On aura beau réfléchir, analyser, théoriser, concevoir des questionnaires d'évaluation, corréler et injecter de l'IA et du jus de statisticien, il reste que nous sommes complexes. Très complexes. Et qu'on n'est pas près d'être mis en équation, quoi qu'on en dise sur TED (cf Hannah Fry et d'autres).
Tout ceci justifiant d'autant plus de ne pas mettre d'étiquette (voir page 35) !

Complexité également que l'on côtoie lorsque les chercheurs s'évertuent à s'entendre sur une typologie de personnalité. La seule aujourd'hui acceptable est le Big5 et encore, elle n'est que descriptive (comme nous le développerons en annexe 2 page 330).
L'homme a besoin de simplifier pour appréhender, structurer, comprendre et intégrer. Mais tout ce qu'on dit est limité et ne pourra jamais représenter l'infinité de la diversité humaine.

Autre aspect de complexité : l'ajout de la dimension situationnelle. La psychologie différentielle formule des typologies permettant de comparer les individus entre eux, avec des questionnaires comme le Big5. Mais la personnalité est-elle identique quelle que soit la situation ? Bien sûr que non ! Je suis plus extraverti au travail qu'ailleurs par exemple ! D'autres plus consciencieux. Ce n'est qu'un effort, insufflé par la volonté ou par un masque.
C'est là qu'entre en jeu la psychologie transactionnelle qui analyse les variations de traits de personnalité selon la situation. Passionnant ! mais l'ajout d'une dimension explose encore plus la complexité du tout.

Pour ma part, j'ai surtout cherché à comprendre ce qu'on est au fond. Authentiquement.
Partout, des chercheurs ont voulu ajouter leur grain de sel, faire progresser la connaissance, ce qui a *de facto* complexifié en intégrant de nouveaux concepts. Ils ont créé leur modèle, et l'ont promu jusqu'à la mort – même s'il était démontré perfectible. Ils ont voulu mettre plein de termes techniques et décrire précisément toutes les caractéristiques de chaque type prétendument identifié.

Dans cette méthode Théia, l'effort a été à la synthèse au contraire. J'ai tenté à la fois de fusionner les apports de chacun et de simplifier des notions parfois alambiquées, tout en découplant des notions.
C'est l'une des raisons qui m'a poussé à écrire ce livre : rassembler en un ouvrage l'essentiel des apports de nombreux autres.
Vous pourrez lire ma critique des méthodes célèbres et fondatrices de cette ouvrage en annexe 2.

L’introspection

> De toutes les connaissances possibles, la plus sage et la plus utile c'est la connaissance de soi.
>
> William Shakespeare

L’introspection est surprenamment un terme peu usité, « marketinguement » parlant très mauvais, mal référencé, peu cherché ; c’est pourquoi je ne l’ai pas intégré plus que ça dans le livre.
Pourtant il décrit très bien toute l’essence de la première partie de l’ouvrage : plonger à l’intérieur de soi pour mieux se connaître et se comprendre.

D’ailleurs, les sages vantent et encouragent ce voyage.
J'en citerai quelques-autres :
« La science la plus nécessaire à la vie humaine, c'est de se connaître soi-même. » Bossuet.
« Grandir n'est pas s'enrichir de quelque chose de nouveau, mais découvrir ce que l'on a déjà à l'intérieur. » Alexandre Jollien.
« La connaissance de soi est le commencement de la sagesse. » Aristote.

Christophe André présente très bien l'introspection sur France culture :
« L'introspection est la démarche volontaire qui consiste à regarder en soi-même, à prendre conscience des pensées, des sentiments, des impulsions qui sont en train de composer notre paysage intérieur et de nous influencer. Le premier grand effort, en matière d'introspection, c'est de prendre le temps de s'arracher aux sirènes de la vie extérieure. L'introspection suppose de s'arrêter, de se mettre en retrait, suspendre ses actes, renoncer aux distractions et actions. Notre vie intérieure n'est jamais claire et calme, jamais immédiatement lisible. Nos ressentis et nos pensées sont toujours en mouvement, en désordre, ils sont un flot où se mélangent l'essentiel et le superficiel. »

L'introspection intègre un questionnement intérieur, mais selon les personnes la question diffère.
Pour certains ce sera le « pourquoi ? ». Sur cette question, nous pouvons nous suffire d'une vision superficielle descriptive (comme celle du MBTI ou du Big5), ou – comme ce fut mon cas – plonger plus profondément et tenter de dénouer les rouages inconscients.
Pour d'autres, le « comment » prime. Ils s'attacheront plus à l'observation comportementale et fonctionnelle, à l'analyse transactionnelle typiquement, à la communication et l'interaction avec l'environnement.

J'ai imaginé plusieurs raisons à cette quête de la conscience de soi, inspirées de lectures trouvées ici et là :

- Pouvoir répondre à la question « pourquoi agissons-nous de cette manière ? ». On souhaite avoir un comportement plus prédictible, comprendre qui on est (*self-awareness*) et de quoi on a besoin pour mieux fonctionner ;
- Unicité. Savoir se positionner dans le monde, et en quoi on diffère. Trouver sa place et son identité dans le groupe, dans la communauté ;

- S'identifier. Les labels proposés par certains tests de personnalité (MBTI en tête) permettent de s'identifier, d'être en lien avec les groupes sociaux qui nous ressemblent (*vs* les autres). C'est une référence à des caractéristiques particulières, des stéréotypes. C'est pour cette raison que les résultats – pourtant très personnels et révélateurs – de ces tests se retrouvent facilement partagés ; ça rapproche des autres (dans une composante sociale) en permettant d'aborder des sujets vraiment personnels : « Oh toi aussi tu es…? » ;
- Réconfort. Le rapport d'un questionnaire de personnalité est produit par un tiers objectif (le site où on fait le test), ce qui procure un regard extérieur qui valide/confirme ce qu'on pensait probablement déjà de soi ;
- Sans enjeu. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse. On fait ce qu'on veut des résultats. Sans *debrief* d'un professionnel (formé au test) qui nous accule, on peut choisir de prendre et comprendre ce qu'on veut ;
- Lien empathique. Ou le besoin de se sentir compris ;
- *Fun* ! Certains tests distraient et cassent la routine !

Voici plein de raisons pour expliquer l'engouement formidable dans les questionnaires de personnalité et autres quizz de l'été.
A contrario, beaucoup d'autres personnes n'en ont rien à faire ! Elles paraissent vivre très bien comme elles sont et ne s'en préoccupent pas. Ce qui m'amène à me questionner : est-ce parce que je souffre de certains aspects de ma personnalité et pas eux ? Voire à les envier : quel luxe de pas se prendre la tête !

Naturellement, se tourner à l'intérieur de soi nécessite une pause, un temps de qualité, une écoute que la suractivité (dopée au café et autre stress numérique) ne favorise pas.

Le bonheur

> Le bonheur est un idéal de l'imagination et non de la raison. C'est un concept empirique.
>
> Emmanuel Kant

Qu'appelons-nous bonheur de nos jours ? Est-ce le « *kif* » de chaque instant ? Le maximum de plaisir ? Quelle définition y associez-vous ?
Voyons-en quelques-unes.

Le bonheur est-il assimilable au bien-être subjectif instantané ?
Si nous nous accorderons facilement à dire que les termes « bien-être » et « bonheur » n'ont pas les mêmes portées – on imagine dans le bonheur une plénitude que le bien-être ne décrit pas, ils semblent ces temps-ci se mélanger, certains utilisant le bien-être comme mesure du bonheur. Voici quelques explications qui devraient éclaircir ces termes et nous permettre de comprendre si nous ressentons réellement du bonheur.

En parlant de bien-être, nous pouvons distinguer le bien-être « subjectif » du bien-être « psychologique ».

- ⇨ Bien-être subjectif/hédoniste

Le bien-être subjectif se rapproche de la notion de plaisir hédonique. On pense *carpe diem* et *kif*. Dans le langage courant, le bonheur est apparenté à ce bien-être subjectif, c'est-à-dire le sentiment

d'être bien dans sa vie, heureux en général, dans un sens épicurien de quête de plaisir.
Le courant de psychologie positive initié par Martin Seligman dans les années 2000 se focalise beaucoup dessus avec son modèle PERMA, en apportant des idées comme « il faut plus d'affects positifs que négatifs dans sa vie pour être heureux ». On y trouve des tests pour évaluer sa quantité d'affects positifs ou négatifs (cf PANAS ou POMS). Edward Diener a même inventé l'échelle de satisfaction de vie (*satisfaction with life scale*)... parce que la vie c'est « satisfait ou remboursé » ?!

Cette forme de bonheur se focalise sur le présent avec une temporalité très immédiate. Elle illustre le remplacement du sentiment par l'émotion et le déclin de l'effort peut-être…

« L'argent ne fait pas le bonheur » dit-on ! Précisons : l'argent n'est plus source de bien-être dès lors que le seuil de satisfaction des besoins de base est dépassé. Au-delà, c'est l'impression de progression de richesse qui apporte le bien-être. Reste que le meilleur prédicteur de bien-être est l'individualisme (autonomie et liberté), avant le pouvoir d'achat.
Ce bien-être subjectif totalisant 7.7M de pages Web sur Google, il faut lui reconnaître une certaine notoriété. D'ailleurs, tout n'est pas à jeter et la seconde partie de cet ouvrage y puise bon nombre d'exercices.
Attention toutefois : on s'habitue au bien-être et on en veut encore plus ! C'est ce qui s'appelle l'adaptation hédonique. Comment freiner cette adaptation naturelle ? par la variété, la surprise et la gratitude. Le bien-être se cultive !

Mais pour revenir au sujet de ce chapitre : est-ce là le Bonheur (notez le grand B !) ?

⇨ Bien-être psychologique

Le bien-être psychologique ou eudémonique ajoute une dimension presque philosophique au premier, avec des concepts comme l'auto-détermination.
L'auto-détermination (définie par Deci, Ryan et Ryff) désigne la capacité à faire des choix et à agir de manière autonome, guidé par ses propres valeurs et intérêts. Elle réfère donc à l'autonomie, à l'acceptation, à la maîtrise de son environnement, au sens de la vie et à la croissance pour s'accomplir.

L'évaluation principale que j'ai pu trouver du bonheur eudémonique est le questionnaire PWB (*Psychological Well-Being* couvrant 6 dimensions constituant ce bien-être psychologique : autonomie (indépendance et auto-détermination), maîtrise de l'environnement (qui rejoint le LOC), croissance personnelle, relations positives avec les autres, avoir un sens/but à sa vie et l'acceptation de soi (s'apporter amour et bienveillance).

Les philosophes anciens (Platon, Aristote) comme les stoïciens (Marc-Aurèle) intègrent également au bonheur eudémonique une recherche de sens et de vertu.
Et puis, l'étude de 700 personnes sur 75 ans (voir la conférence TEDx de Robert Waldinger) montre que, plus que tout, la qualité des relations, l'amour et la résilience (à approfondir en lisant Boris Cyrulnik ou Barbara Fredrickson) constituent la source principale du bonheur.

Pour distinguer ces deux formes de bonheur, voici un excellent exemple qui vous parlera si vous êtes parent : avoir des enfants n'apporte pas forcément beaucoup de plaisir hédonique (sic), mais plutôt un bonheur eudémonique !
La différence entre ces 2 types de bonheur renvoie aussi à une vision du monde, de l'individu et de ce qui le rend heureux. Je me dis même qu'en fonction de notre personnalité nous avons tendance à nous retrouver plutôt dans une définition ou dans l'autre.

Typiquement, l'épicurien se reconnaîtra sans doute dans la première, le loyal dans la seconde !

Côté héritabilité, sans surprise, le bien-être subjectif « se transmet » à 45% (lire page 314 pour mieux comprendre l'héritabilité). Ensuite, selon les auteurs, nous trouvons une influence des conditions extérieures (confort, circonstances de vie, etc) de 15 à 25%, et donc une part de 30-40% sur laquelle nous pouvons agir avec nos actions intentionnelles. Bref, là encore, on n'est/naît pas tous égaux…

L'amour

> L'amour, c'est donner ce qu'on n'a pas à quelqu'un qui n'en veut pas.
>
> Jacques Lacan

Au-delà de cette accroche d'apparence cynique, voyons comment l'amour se relie à nos propos.

En commençant par les prémices de l'amour : l'attraction !
Naturellement, la rencontre requiert une attirance physique. Où cette attirance s'alimente-t-elle ? Alors là… En dehors de l'attirance pour l'étranger qui pourrait être un appel au brassage chromosomique (thèse évolutionniste) ou la projection de son parent (thèse œdipienne) ou l'attrait pour la nouveauté ou la rébellion de certains masques ?
Selon les études, il suffirait de quelques secondes pour être séduit lors d'une première rencontre.
A défaut (ou en complément) de l'attirance, l'attraction peut exiger des similitudes socio-démographiques, des valeurs communes, des attitudes… Dans tous les cas, elle nécessite une certaine proximité physique et des familiarités, quoique les applications de rencontre bouleversent la donne.
Bref, ce n'est pas l'objet de mon propos.

Après la lune de miel, la complémentarité des traits de personnalité et des besoins prédit la stabilité. C'est là que ça devient intéressant.

Prenons quelques exemples. Les personnes ayant une faible estime d'elles-mêmes ne s'attirent pas entre elles. Une personne qui a tendance à se soumettre choisit un partenaire dominant et vice versa. Une personne ayant besoin d'être protégée est plus attirée par un individu protecteur et inversement.
On dit que « les contraires s'attirent ». Mais au-delà de la maxime, nous avons expliqué (voir page 161) que ces appariements adviennent par continuité de l'environnement connu dans l'enfance.

Plus généralement, Lacan nous dit que l'amour implique une dimension de manque et de désir impossibles à satisfaire pleinement. L'amour est lié au manque fondamental que chaque individu ressent. L'acte d'amour est alors une tentative de combler ce manque en le puisant chez un autre.
Il complète : « Aimer, c'est essentiellement vouloir être aimé » et exprime ainsi qu'on cherche chez l'autre de quoi combler nos blessures, et en même temps on répète le schéma amoureux de notre enfance qui donc nous fait revivre nos blessures.
Ainsi, l'amour se développe pour la personne qui remplit mes besoins. Quand mes besoins sont nourris, le bonheur qui en découle alimente le sentiment amoureux. Tant que je sens la présence des choses que j'attends (dont j'ai besoin), le sentiment perdure. Dans le cas contraire, il s'estompe puis s'éteint. Stress et affects négatifs viennent ternir puis lasser et enfin briser le lien. Cet enlisement possible de la relation est bien décrit (malgré beaucoup de clichés et généralités) par le livre (ou la pièce éponyme) « les hommes viennent de Mars, les femmes de Venus ».

Une question demeure : dans ces premières secondes de la rencontre où l'attraction se forme, sommes-nous en mesure de percevoir intuitivement les attitudes et masques de l'autre et, par des jeux de regards, de posture, d'intonation de voix, trouver en l'autre notre complément psychologique ?

Nous l'avons vu en fin de seconde partie : l'amour s'oppose à la peur.
Elaine Aron (dans son ouvrage « Bourreau intérieur ») oppose le lien amoureux au pouvoir (*linking vs ranking*). J'opposerais pour ma part l'essence à l'égo. Vivre dans l'amour c'est vivre connecté à son essence, en apaisant son égo. L'égo exprime de multiples masques possibles : peur, domination (pouvoir) et beaucoup d'autres. La vision d'Elaine Aron me semble donc trop réductrice – et je développe ma critique page 349, mais je rejoins sa conclusion : vivons dans l'amour !

Le système d'attachement (voir la création de l'attachement page 312) projette sur le partenaire et perpétue les besoins de l'enfant. Ainsi, nous poursuivons adulte les manquements de notre enfance, et par habitude, nous désirons une personne qui reflète le fonctionnement amoureux de nos parents.
Je retranscris Fabrice Luchini citant Friedrich Nietzsche : « Si je ne connais rien du tout de moi, si je ne sais pas qui je suis, je vais être dans un tel état d'incertitude, de non-présence, que je ne vais rien voir dans l'autre ; car je vais voir dans l'autre qu'une confirmation de moi ; je vais l'utiliser, l'instrumentaliser pour en faire un spectateur, et non pas une rencontre. »
Nous pourrions ainsi différencier un amour d'égo – alimenté par l'autre nourrissant nos besoins (les besoins de nos masques) – d'un amour véritable et sain liant deux essences (deux êtres libérés de leurs égos). Ces deux formes étant encore deux extrêmes d'un continuum entre lesquels vous vous situez. L'idée serait donc de tendre petit à petit vers l'amour véritable.

Vous avez peut-être vécu vous-même ou connu une dépendance affective ou une interdépendance fusionnelle ou un couple bourreau-victime, etc, mais ces mécanismes rongent, abiment, et ne durent pas. Il faut au contraire travailler chacun sur ses blessures et sortir du soi égocentré pour moins attendre de recevoir, et pouvoir se tourner vers l'autre et lui apporter selon ses besoins profonds.

On comprend ici que la relation amoureuse se vit plus facilement quand les partenaires ont moins de besoins (parce que les blessures sont moins profondes). C'est ainsi.

Ces besoins (liés à votre personnalité) se reflètent dans les 5 langages de l'amour décrits par Gary Chapman : par un savant mélange de vos blessures et masques hérités et probablement de l'exemple de vos parents et de leur propre langage affectif, vous serez sensible à un langage plutôt qu'un autre. Globalement, les paroles valorisantes, cadeaux et services rendus viendront (sous différentes formes) nourrir et rassurer l'estime de soi fragile du partenaire. Le toucher physique parle aux sensibles (qui ne souffrent pas de contrôle émotionnel !). Enfin, les moments de qualité combleront les épicuriens romantiques.
Plus les blessures sont profondes, plus leurs besoins appelleront des témoignages de réassurance, avec potentiellement des attentes élevées dans plusieurs langages – faisant porter d'autant plus de poids au partenaire pour y subvenir.
Au sein d'un couple, parler le(s) même(s) langage(s) dans des proportions comparables facilite leur satisfaction dans une logique simple de réciprocité, d'autant plus dans les langages de toucher et de moments de qualité qui par définition nécessitent d'être partagés. *A contrario*, si les langages sont clairement différents, il vous sera difficile de « parler » un autre langage, et pour votre partenaire également, surtout au long terme. Pire, des besoins déséquilibrés (l'un présentant nettement plus d'attentes que l'autre) témoigneront possiblement de dépendance affective ou de binôme anxieux/fuyant par exemple.

Voyons aussi une expression courante : trouver mon autre moi, en latin mon *alter ego*.
L'idée absolue de trouver une personne à son image (sa moitié, son âme sœur, etc) comme gageure du grand Amour idyllique interroge et semble s'opposer au propos ci-dessus où je suggère plus la

complémentarité que la ressemblance. Ces couples si semblables, tels frère et sœur, fonctionnent-ils ?
Je tends à les considérer comme des bombes à retardement : bien sûr que de partager les mêmes masques facilite l'alignement. Le couple remplit ses besoins de la même manière et parle le même langage. Mais que se passe-t-il si pour une raison ou une autre les besoins n'étaient plus remplis ? Prenons l'exemple d'un couple de battants qui perd beaucoup d'argent par les aléas de la vie (faillite professionnelle, crash boursier, etc). Quel sera l'impact sur le couple si les 2 partagent les mêmes fragilités ?

Examinons également (brièvement) la jalousie.
Je pars d'une proposition de définition simple : la jalousie est la peur de perdre l'autre. Certes, c'est la peur ultime, mais ne pouvons-nous pas imaginer être jaloux aussi en entendant l'être aimé relater une soirée extraordinaire passée en tête à tête avec un rival ? Savoir l'autre rire aux éclats avec un tiers ne signifie pas de le perdre… et pourtant, la jalousie pointe déjà son nez.
Derrière ce sentiment pernicieux et profondément désagréable se cache avant tout un défaut d'estime de soi (que nous avons vu page 141). Dès lors que vous avez reçu enfant un amour conditionné, vous imaginez que votre amour d'adulte privilégiera quiconque remplit la condition mieux que vous. Cela vous met aux abois, jugeant tout le monde – et vous-même plus encore.
Bien sûr, pour parfaire une belle jalousie empoisonnante, il faut ajouter un tempérament anxieux et – je les crois liés mais séparons-le pour rester clair – un style d'attachement anxieux également. Car les évitants fuiront dans la solitude ou les addictions typiquement.
Pour vous en défaire, vous pouvez travailler la jalousie de front – comme l'estime de soi, mais elle s'apaisera aussi naturellement comme effet induit par le travail indiqué en seconde partie sur vos masques. En effet, en abaissant les masques, en calmant votre égo, en prenant conscience de vos croyances erronées sur le monde, en intégrant que vous méritez d'être aimé, vous gagnerez

indirectement en estime de vous et donc en confiance, en vous et par conséquence en la relation. Et la jalousie s'envolera progressivement.

« Et la sexualité dans tout ça ? » me demandez-vous.
Ah ! je savais que vous poseriez la question !
Eh bien oui, j'avance que la sexualité aussi varie selon les masques que nous arborons. Prenons quelques exemples pour illustrer : le gentil fera preuve d'altruisme et se souciera du plaisir du partenaire (même avant le sien probablement) ; le perfectionniste fera tout son possible pour être irréprochable au risque de bloquer son propre désir à trop s'évaluer ; le battant sait ce qu'il veut et souhaitera que son partenaire y contribue ; l'épicurien s'amusera comme un enfant capricieux à expérimenter et accusera s'il n'est pas suivi ; et le loyal ou le rigide risque de ne pas s'amuser tous les jours !
D'ailleurs, Laurent Gounelle (dans son livre « Je te promets la liberté ») décrit subtilement les variations d'appétit sexuel de son héroïne Sybille selon les personnalités qu'elle expérimente…
Bien entendu, beaucoup d'autres critères entrent en jeu : attirance physique, humeur, alimentation, santé, style d'attachement etc. Encore une alchimie subtile à trouver ! J'ai récemment découvert les EroTypes de Laura Pynson. Mieux vaut avoir des types similaires au sein du couple – un peu comme avoir les mêmes langages de l'amour vus plus haut.
Terminons sur une statistique amusante : l'héritabilité de la fréquence des orgasmes atteint 35% avec un partenaire et 50% en solo, parce que justement l'influence de l'acquis (et des masques) se voit plus dans les relations à autrui...

Tout ceci est merveilleusement complexe et romantique ! On n'a pas fini de conter les plus belles histoires d'amour sous toutes les formes d'art !
Si le cerveau est une énigme savante, l'amour lui gardera toujours bien des mystères.

Je conclus en citant Elaine Aron : « L'amour sincère ne commence que lorsqu'on a vu l'autre sous ses plus mauvais jours et qu'on l'aime encore. », ce qui me rappelle un autre dicton : « Un ami, c'est quelqu'un qui vous connaît bien mais qui vous aime quand même » !

L'intelligence

> L'intelligence, c'est le seul outil qui permet à l'homme de mesurer l'étendue de son malheur.
>
> Pierre Desproges

Nous allons discuter de l'influence de l'intelligence dans tout ça.
Le sujet de l'intelligence est délicat car il éveille des susceptibilités et contrarie rapidement. Si vous ne vous estimez pas parmi les plus intelligents, c'est complètement OK, ça ne vous rend pas moins « bien » !

Commençons par expliquer que l'intelligence – telle qu'étudiée depuis 150 ans – mesure un mélange de compétences : mémoire court terme, raisonnement, compréhension, vocabulaire. Et les études montrent que ces compétences sont globalement corrélées (voir page 315), d'où une note d'intelligence générale (appelée facteur g) censée mesurer toutes les variétés d'expression de

l'intelligence. Bien sûr, cette note moyenne masque des possibles disparités qui justifient des scores plus détaillés par « zone de potentialité ».

Le fameux QI (Quotient Intellectuel) mesure cette forme d'intelligence, et le fait très bien depuis plus d'un siècle. Par construction, dans une population donnée et à un moment donné, le QI a une moyenne de 100 et un écart type de 15, si bien que :

- Près des 2/3 des personnes sont entre 85 (moyenne - écart type) et 115 (moyenne + écart type),
- Environ 1/8ème ont entre 115 et 130 (et un autre huitième entre 70 et 85) et
- 2% seulement ont plus de 130, et ces 2% sont labellisés HPI (Haut Potentiel Intellectuel).

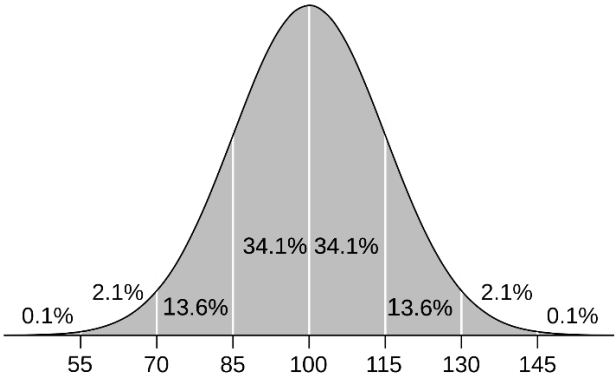


Figure 29 - Distribution des scores de QI (source : Wikipédia)

Le principal test de QI validé aujourd'hui est le Wesler (WISC ou WAIS) qui prend 1 à 2h à faire chez un psychologue. Attention donc aux pseudo-tests de QI sur Internet, la plupart étant non validés scientifiquement.

Note : aujourd'hui le QI moyen (de 100) est supérieur à celui de 1950 (c'est-à-dire que si vous passiez aujourd'hui le test QI de 1950, vous auriez un score plus élevé). C'est l'effet Flynn. D'ailleurs, il paraît que le QI moyen baisserait ces dernières années ! à bon entendeur…

Bon.
Quel lien avec notre sujet alors ?
Eh bien, si vous avez lu le livre, vous commencez à comprendre que tout est relié, tout s'influence, se module, se modère. C'est pour cela que les liens et corrélations sont si complexes et difficiles à étudier. Et donc que les facteurs ne sont pas analysables indépendamment.

Prenons quelques exemples :

- Le QI évalue le raisonnement, donc l'intelligence devrait faciliter la recherche de solution, donc des stratégies de *coping* plus efficaces. Les personnes plus intelligentes seraient-elles moins fuyantes ?
- L'intelligence (comme le tempérament) vient moduler les besoins de l'enfant et comment les parents pourront les combler. Rend-elle ainsi plus exigeant en explication, en temps, en énergie parentale ?
- Le QI corrèle négativement avec la religiosité. Si vous êtes spirituel, ne vous offusquez pas de cette conclusion d'étude, à nouveau ce n'est qu'une corrélation. L'explication (fournie par l'auteur Miron Zuckerman) dit que plus les individus sont intelligents et plus ils ont tendance à adopter une pensée analytique (plus factuelle) ;
- L'intelligence (telle que définie ci-dessus) explique des facultés de réflexion, analyse et anticipation. Est-elle liée à l'anxiété ? Miron Zuckerman explique dans la même méta-analyse que la pensée analytique prédispose à prendre de plein fouet l'anxiété due à une incertitude, à notre insignifiance dans l'existence, à l'arrêt de notre conscience à notre mort…

- Et nous avons vu que la religiosité corrèle (positivement) avec le bonheur. Donc plus de QI prédispose à être moins heureux ? Ernest Hemingway disait : « Le bonheur chez les personnes intelligentes est la chose la plus rare que je connaisse ». Mais, selon Nicolas Gauvrit, les études ne le démontrent pas ;
- Les HPI ne présentent pas plus de troubles de la personnalité que les autres ;
- Cas intéressant : les HPI ne sont pas plus dépressifs que les autres en moyenne. Mais à milieu social égal, si ! Pourquoi ? Parce qu'il y a plus de HPI dans les milieux sociaux élevés. L'interprétation serait que le HPI qui ne réalise pas son potentiel (qui ne réussit pas professionnellement pour faire simple) déprimerait ;
- On trouve beaucoup moins de HPI dans les populations ayant eu un traumatisme dans l'enfance. Là encore, d'autres facteurs modèrent certainement ce lien : les classes modestes connaissant plus de problèmes de dépendance, les parents sont moins disponibles ou plus agressifs ce qui nuit au développement sain de l'enfant. Ainsi, grandir en milieu aisé favorise le développement (l'expression) du QI.
- Et pour couronner le tout, l'intelligence est héritable à 50% (comme la sensibilité, les traits de tempérament et en fait à peu près tous les traits de personnalité) !
- Le QI se maintient au long de la vie. A nouveau, la moyenne de 100 est pour une population donnée (dont une tranche d'âge donnée). Une même personne n'est pas aussi intelligente à 60 ans qu'à ses 30 ans, mais son score de QI reste normalement identique.

Nous voyons dans ces exemples toute la complexité des études et toute l'intrication de tous ces facteurs.
Attention donc à toujours prendre des pincettes dans les conclusions à tirer.

Pour revenir à nos moutons, nous avons parlé (au chapitre sur l'estime de soi page 141) du syndrome de l'imposteur. Est-ce que le QI y serait lié ?
En vous documentant sur l'effet Dunning-Kruger, vous comprendrez que le QI permet de prendre conscience de l'étendue des connaissances – et donc du peu de connaissances acquises. Suffit-il à expliquer ce syndrome ? Certainement pas : je connais des gens brillants, honnêtes dans l'évaluation de leurs compétences et leurs limites, et dont l'estime propre est saine.
La réponse se situe donc dans la formation de l'estime de soi (déjà présentée).

En synthèse, je dirais que l'intelligence – comme un trait de tempérament – module de nombreux autres traits de personnalité.

Orientation professionnelle

Si le QI prédispose à certaines orientations professionnelles – comme les très sérieux centres d'orientation et bilans de compétence le montrent, qu'en est-il du possible lien entre nos blessures et notre orientation ? A quel point nos aptitudes (et nos choix d'orientation et de carrière) sont eux aussi le reflet de notre personnalité et donc de nos blessures ?

Le test d'aptitudes et d'orientation le plus connu est le RIASEC du psychologue John Holland. RIASEC est un acronyme pour Réaliste, Investigateur, Artistique, Social, Entrepreneur et Conventionnel. Ce sont donc 6 grandes familles de compétences et d'orientations professionnelles correspondantes.
J'ai tenté de faire coller le RIASEC avec quelques masques que nous avons vus en première partie :

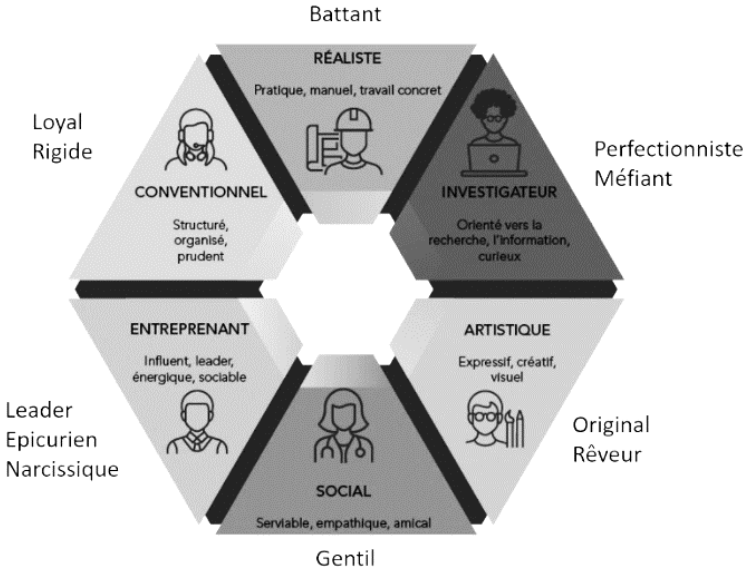


Figure 30 - Représentation du RIASEC (source : Université du Manitoba) et les masques associés

Tous les masques n'y figurent pas. Et naturellement, on retrouve des battants chez les entreprenants, des narcissiques en acteurs, etc.
Encore une fois, l'idée n'est pas de débattre des correspondances exactes ou pas, mais de l'idée…
Ceci – comme le reste – n'est qu'une humble proposition soumise à votre jugement et votre esprit critique.
Je serai très heureux d'en débattre si vous le souhaitez !

Valeurs

> Les valeurs sont des croyances stables en fonction desquelles on se fixe certains buts à atteindre dans sa vie.
>
> Jean Cottraux

« Non ! pas les valeurs ! », pensez-vous.
Mais si. Je crois également que les valeurs découlent de nos blessures – ou de nos masques plus précisément.

Les valeurs sont des conceptions centrales pour chaque individu et pour la société. Elles servent de standard pour juger, guider les choix et expliquer les choses. Les valeurs personnelles sont des croyances apprises de ce qu'une personne considère comme important et utile comme ligne de conduite dans la vie.
Notre intégrité à agir en cohérence avec nos valeurs est un facteur déterminant dans nos relations interpersonnelles. En effet, elle établit notre crédibilité et crée un sentiment de confiance.

En quoi nos valeurs seraient liées à nos masques ?
Vous vous souvenez, un masque se caractérise par des moteurs (*drivers*) qui sont le reflet des croyances (liées aux blessures) qui composent la vision du monde. En moralisant et abstrayant ces moteurs, vous avez vos valeurs. Ainsi, les valeurs sont l'expression visible et morale des croyances de nos blessures.

Par exemple, prenez les 19 valeurs universelles de Shalom Schwartz et demandez-vous si vous ne reconnaissez pas certaines des qualités associées aux masques (décrites page 69) ?
Naturellement, certains masques sont plus moralisateurs que d'autres : si le loyal cumule toutes les valeurs (ce qui est à peine exagéré), l'épicurien à l'inverse ne s'en impose pas beaucoup (à part l'hédonisme ! et encore, est-ce une valeur ?). Entre les deux, le gentil brillera de bienveillance et gentillesse, le battant d'autonomie et de réussite sociale, le méfiant de sécurité, le rigide de conformité et de tradition, le leader de pouvoir, etc.

Vous noterez que plus une blessure est béante, plus le masque associé est fort, plus les valeurs sont affirmées.
Mais le lien se fait au niveau du masque. En effet, imaginez une personne d'une attitude particulièrement fuyante ou soumise à sa blessure : elle n'exprimera pas une valeur liée à sa blessure.
Chaque valeur puise donc sa force dans l'expression d'un masque.

Introversion vs extraversion

Les termes introversion et extraversion furent proposés par Carl Jung pour distinguer les deux types d'attitudes observables chez les individus selon leur tendance à puiser leur énergie à l'extérieur (les autres, le monde) ou à l'intérieur (dans leur propre univers). Depuis, ce trait se retrouve dans de nombreux modèles (Eysenk, Cloninger, Big5, HEXACO, MBTI, etc) comme composante majeure de la personnalité.
Les personnes avec les scores très hauts en extraversion ont un ressenti positif d'eux-mêmes, se sentent confiantes pour diriger un groupe de personnes ou pour s'adresser à elles. Elles aiment les interactions sociales, et ressentent des sensations positives d'enthousiasme et d'énergie.

Par contre, les personnes introverties (qui ont des scores très bas sur cette échelle d'extraversion) pensent qu'elles sont peu populaires, se sentent gênées quand elles sont au centre de l'attention et elles ne sont pas intéressées par les activités sociales. La stimulation extérieure les affaiblit rapidement, et elles se ressourcent seules.
Attention, ces descriptions n'enferment personne. Les compétences sociales par exemple ne distinguent pas l'extraverti de l'introverti. L'élément majeur sous-jacent à ces caractéristiques est que l'extraverti puise son énergie au dehors tandis que l'introverti se ressource en lui (seul chez soi typiquement).

L'extraversion peut s'évaluer aisément au vu du grand nombre de questionnaires incluant ce trait. Vous pouvez répondre au MBTI ou ses fonctions cognitives (inspirées de Jung), ou mieux au Big5 ou à l'HEXACO qui sont eux validés.

Selon Elaine Aron, mère inventrice de la sensibilité et auteure du questionnaire (HSP) le plus usité, 70% des hyper-sensibles sont aussi introvertis.
Si je n'accorde que peu de crédit à Elaine Aron (cf mes remarques précédentes), j'aurais tendance à lier les deux aussi, et Eysenk nous propose une explication s'appuyant sur les théories d'excitation et inhibition physiologiques : nous avons tous un seuil d'excitation qui nous dynamise, nous énergise, nous fait du bien, et au-delà duquel nous serions sur-stimulés et débordés – nous coûtant ainsi en énergie. Et bien ce seuil serait plus bas chez un introverti qu'un extraverti. Ainsi, l'introverti a besoin de plus de repos et atteint son seuil dans un environnement plus calme, et peu d'interactions sociales lui suffisent, alors que l'extraverti cherche plus de stimulation et engage socialement avec plus de monde parce que son seuil est plus élevé.

J'y apporte ma touche personnelle : je pense que, quel que soit le seuil, la sensibilité pourrait rendre l'effet de toute stimulation plus

important, expliquant l'atteinte du seuil plus rapide. En effet, un même stimulus chez un hypersensible procurera un ressenti plus intense que chez une autre personne moins sensible, rapprochant donc plus rapidement l'hypersensible du seuil d'excitation optimal. Ainsi, sensibilité et introversion seraient corrélées : l'introverti se plaît avec un ou deux potes dans un bar calme quand l'extraverti préfère recevoir 15 copains dans une ambiance (sonore et lumineuse) intense.
J'illustre cette approche ci-dessous :

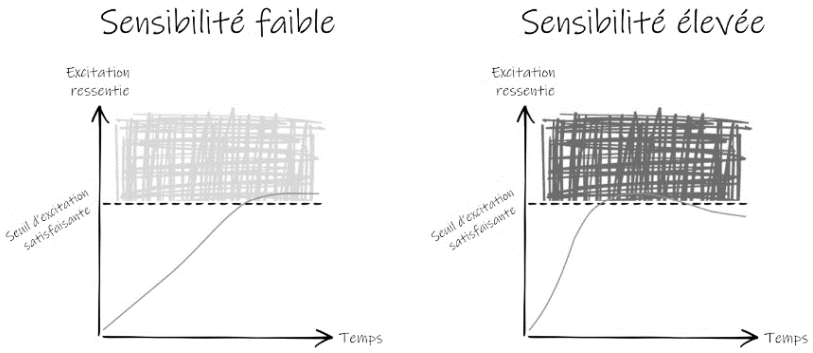


Figure 31 - Sensibilité et extraversion

On voit à gauche une personne à sensibilité faible qui a besoin de temps et d'accumulation de stimulations pour atteindre une excitation satisfaisante. Et en cas de dépassement du seuil optimal, il ne sera pas inconforté, du fait de sa moindre sensibilité. *A contrario*, en cas de sensibilité élevée (à droite ci-dessus), pour une même stimulation, l'atteinte du seuil est plus rapide, et le dépassement franchement désagréable poussera au retrait des stimulations (donc des personnes, bruits, etc).

Jeffrey Gray (comme Cloninger) propose une approche un peu différente combinant 2 systèmes d'activation (*vs* inhibition) et approche (*vs* évitement) basés sur la biologie hormonale. Activation

et approche se nourrissent de récompenses, tandis qu'inhibition et évitement répondent à la peur et la punition. Son modèle renvoie à l'impulsivité et l'anxiété qui ne sont pas sans rappeler des traits de tempérament (discutés page 132). L'impulsivité serait alors un mélange d'extraversion et d'instabilité émotionnelle, tandis que l'anxiété mixerait introversion et instabilité émotionnelle.

Dans ces deux modèles, nous voyons – du moins j'y vois ! – l'explication de cette énergie variable d'extraversion/introversion par des composantes innées du tempérament telles que la sensibilité, l'impulsivité ou la stabilité émotionnelle.

Internalisation vs externalisation

J'enchaîne ici sur un concept qui sonne comme le précédent, mais qui n'a rien à voir !

Les troubles d' « internalisation » regroupent les comportements affectant le « soi » (au sens freudien, c'est-à-dire l'entité médiatrice entre les désirs instinctuels du « ça », les exigences morales du « surmoi » et la réalité extérieure). Non non restez ! Vous allez voir, c'est important.
Un sujet présentant des troubles d'internalisation peut par exemple souffrir de manque de confiance, de dépression, d'anxiété, de phobie ou être sujet à des pertes d'intérêts dans ses activités. Au contraire, les troubles d' « externalisation » regroupent les comportements affectant aussi des personnes extérieures. Ils incluent les troubles du déficit de l'attention ou du comportement, l'agressivité, la provocation, etc.

Or, nous observons de nombreuses caractéristiques ainsi tournées vers soi (internalisées) ou vers l'extérieur (externalisées). Jean Cottraux liste par exemple 6 émotions internalisées (angoisse,

culpabilité, tristesse, deuil/nostalgie, regret/remords et humiliation/honte) et 6 externalisées (colère, envie, mépris, jalousie, ressentiment, haine). Les stratégies de *coping* (voir page 61) pourraient se classer aussi selon cet axe.
Les attitudes de soumission *vs* compensation ne seraient-elles pas liées à ce concept également ? Les 6 émotions internalisées mentionnées ci-dessus ne sont-elles pas celles ressenties en subissant nos blessures, tandis que les masques (forgés dans l'attitude de compensation) expriment en cas de stress les 6 autres émotions externalisées ?
A méditer…

Maître de sa vie (*Locus of Control*)

Comme évoqué précédemment au chapitre sur les stratégies de *coping* (cf page 61), le *Locus of Control* (LOC) en anglais – traduit par lieu de maîtrise ou internalité – décrit à quel point vous croyez que les conséquences et événements de votre vie découlent de votre action.
Plus votre LOC est interne, plus vous croyez que vos performances ou votre sort dépendent principalement de vous. *A contrario*, plus votre lieu de maîtrise est externe, plus vous pensez que ce qui vous arrive est principalement déterminé par des facteurs échappant à votre volonté, facteurs pouvant désigner d'autres personnes, des dirigeants, francs-maçons ou entités supérieures divines entre autres.

Ce LOC est lié au stress perçu : un LOC de type interne constitue un modérateur (cf page 318) significatif des effets du stress, à l'inverse d'un LOC externe amplifiant les conséquences psychiques induites.
Autrement dit, si vous vous croyez maître de votre vie, vous pourrez mieux réguler le stress que vous ressentirez.

Le LOC est également lié à la confiance. Un LOC interne fort permet d'alimenter la confiance en soi en cas de succès et donne la force d'affronter les problèmes, même si l'impact de l'échec peut s'avérer plus rude. Dans une situation que nous ne pouvons pas solutionner par nous-mêmes (disons une maladie dégénérative par exemple), un LOC externe fort peut contribuer à accepter la situation et y faire face (*coping* centré sur l'émotion).

Le LOC s'évalue couramment avec le questionnaire *Internal, Powerful Others and Chance Scales* (IPC) de H. Levenson.

Jugement et auto-sabotage

Nous avons introduit en première partie la notion d'égo qui est une entité abstraite dont on voudrait se dissocier et qui fait tout pour nous protéger, comme nous l'avons vu page 109.
J'introduis ici deux autres entités abstraites qui sont couramment utilisées. Non pas que je raffole de ces personnifications – au contraire ! – mais elles peuvent aider à comprendre certains rouages de notre « boucle infernale » (vue page 161).

Pour commencer, entendons-nous sur les notions de Juge et de Saboteur.
Nous portons tous un juge en nous. L'homme est un animal social ayant le besoin d'être aimé inconditionnellement, d'être accepté tel qu'il est et de vivre en communauté. Le jugement naît de l'obligation de se conformer pour vivre en groupe. Nous allons nommer cette entité jugeante notre Juge intérieur.

Nous avons également tous en nous une entité qui nous fait voir le monde d'une certaine manière et nous comporter en conséquence. Cette entité s'est créée dans l'enfance pour nous aider à nous adapter et alimenter au mieux nos besoins. Une fois adultes, nous

n'avons plus besoin d'elle, mais elle reste active, habitante invisible de notre esprit, prête à réagir au moindre risque de souffrir. Cette entité modifie (distord, en référence aux distorsions vues page 98) notre perception de la réalité, déforme notre vision du monde. Nous nommons cette seconde entité un Saboteur.
Nous avons autant de saboteurs que de blessures. Lorsqu'ils s'activent, nous pensons, ressentons et donc agissons instantanément en fonction de nos schémas. Ce sont eux qui génèrent nos émotions négatives, notre stress, anxiété, frustration, somatisation, colère etc. Bref, ils sabotent nos performances, notre bien-être et nos relations. Y'a de quoi leur en vouloir ! D'où l'idée de les personnifier.

Le Juge est le Saboteur universel qui concerne tout le monde.
C'est celui qui vous réprimande à plusieurs reprises pour des erreurs ou des oublis. Il vous avertit de manière obsessionnelle des risques futurs ou vous réveille au milieu de la nuit en vous causant du tracas. Il fixe l'attention sur ce qui ne va pas chez les autres ou dans votre vie, etc.
L'auto-sabotage désigne les comportements ou pensées par lesquels une personne entrave inconsciemment ses propres succès et objectifs. Cela peut inclure la procrastination, l'autocritique excessive, la distraction, l'évitement, la culpabilité, la peur ou la création d'obstacles inutiles. Ces actions sont souvent une réponse à des peurs profondes, telles que la peur de l'échec ou du succès, ou le sentiment de ne pas mériter le bonheur. L'auto-sabotage peut empêcher l'individu d'atteindre son potentiel et de réaliser ses aspirations. Il peut donc entraîner des sentiments de frustration, d'insatisfaction et d'échec.

Néanmoins, ces entités – aussi parlantes et intuitivement justifiées qu'elles puissent être – simplifient une mécanique que nous avons expliquée en première partie. C'est pourquoi elles figurent en annexe, afin de faire le pont avec d'autres lectures que vous avez pu croiser.

Création du style d'attachement

Nous avons parlé (voir page 51) du style d'attachement et de son rôle crucial dans notre construction (et en particulier la construction de l'estime de soi).
Si ce style d'attachement s'acquiert dans l'enfance, il résulte de l'interaction entre notre système d'attachement – qui lui est inné – et notre environnement.

Le système d'attachement – inné donc fourni à la naissance – s'active lors des séparations avec la figure d'attachement et se désactive lorsque la proximité est retrouvée. Il vise donc à maintenir un état stable malgré les variations de présence des figures d'attachement. Lors de la séparation, l'enfant manifeste chagrin, pleurs ou colère (selon son tempérament) pour appeler le parent. Les retrouvailles apaisent ces émotions, tout comme le toucher (tétée, caresses) ou la nourriture sucrée.

On observe 4 étapes dans le développement du style d'attachement :

1) Le pré-attachement (0 à 3 mois). Le nourrisson envoie des signaux (sourires, succion) ;
2) L'émergence de l'attachement (3 à 6 mois). Les signaux visent ses figures d'attachement, et c'est par leur réponse (réaction aux signaux) que l'enfant construit le lien et l'attachement ;
3) L'attachement (6 à 12 mois). L'enfant définit ses personnes d'attachement comme celles qui répondent à ses besoins ;
4) La résistance à la séparation (12 mois et plus). L'enfant développe une peur des personnes non familières. Le modèle interne d'attachement se construit et continue de s'alimenter en fonction des expériences. Cet attachement servira aussi à la phase d'exploration du monde, en sachant qu'il peut compter sur quelqu'un.

A 12 mois, on observe déjà les différents types d'attachement.
Plus tard, l'adolescent dirige son attachement vers des liens extra familiaux (souvent ses amis). Et l'adulte vers un champ plus large de relations (couple, parents, amis). Mais l'essentiel du style d'attachement se construit donc dans la petite enfance.

Au cours des premières années, l'activation excessive du système d'attachement crée une détresse chez l'enfant, engendrant une insécurité pouvant mener à l'anxiété ou la dépression chronique. L'activation persistante du système d'attachement à l'âge adulte devient pathologique.

Pour faire écho au chapitre sur le tempérament (page 132), nous comprenons que le tempérament initial de l'enfant influe sur le parent qui lui-même détermine le style d'attachement de l'enfant. Par exemple, un enfant très irritable risque de rendre le parent plus insensible et désimpliqué, ce qui altère leur relation et entraine un attachement insécurisé.

De plus, la manière d'exprimer l'insécurité (anxiété ou évitement) dépend du tempérament de l'enfant.
Je glisse ici une réflexion sur ce lien entre tempérament et style d'attachement. Se pourrait-il qu'un tempérament prédispose à développer un style d'attachement plutôt qu'un autre ?
Je vais avancer une thèse audacieuse.
Nous avons vu (au chapitre sur les blessures) la blessure particulière de « carence affective », tronc commun à beaucoup d'autres blessures. Nous avons également présenté les 3 attitudes de réaction face à une blessure (voir page 104). Voici ma proposition : la blessure de carence affective associée à une attitude de soumission donnerait un attachement anxieux, tandis que cette blessure associée à une attitude d'évitement aboutirait à un attachement évitant.
Reste à déterminer le lien entre tempérament et attitude… !

Héritabilité

L'héritabilité désigne la proportion de variation d'une caractéristique observée au sein d'une population, attribuable à des différences génétiques (innées), par opposition aux origines environnementales (donc acquises) – l'environnement se divisant lui-même en environnement partagé (par les membres d'une fratrie) et non partagé (hors de la fratrie).
L'héritabilité s'étudie principalement en comparant un trait donné chez des jumeaux monozygotes (ayant le même génome) et chez des jumeaux dizygotes (qui partagent 50% de leurs gènes comme tous les frères et sœurs d'une fratrie). Statistiquement parlant, l'héritabilité est la part de variabilité (ou variance) d'un trait expliquée par des facteurs génétiques. Autrement dit, une héritabilité de 50% signifie que la moitié des différences observées entre les personnes (pour un trait donné) sont dues à la génétique.

Voici une petite liste (puisée dans de nombreuses études éparses) de traits de personnalité et leur héritabilité :

- Extraversion à 50%,
- Stabilité émotionnelle à 60%,
- Anxiété à 60%,
- Agréabilité à 40%,
- Consciencieusité (le fait d'être consciencieux) à 45%,
- Ouverture d'esprit à 60%,
- Sensibilité à 50%,
- Intelligence à 50%,
- Bien-être subjectif à 45%,
- Optimisme à 43%,
- Agressivité à 40%,
- Impulsivité à 60% (voir la note ci-dessous),
- Recherche de nouveauté à 40%,
- Auto-détermination à 60%,
- Transcendance à 50%.

Attention : le cerveau est en constante évolution et ces traits n'y dérogent pas. Par exemple, l'héritabilité de l'impulsivité est de 62% quand elle est mesurée en début d'adolescence, 50% à la fin. Et bien sûr, ces évaluations dépendent à la fois de la méthode (le questionnaire) utilisée pour évaluer un trait – par exemple l'extraversion évaluée par Eysenk, Cloninger ou le Big5 de Costa/MacCrae ne donnera pas le même résultat – et de l'échantillon donc de la diversité de la population réalisant l'étude.

Résumons : l'essentiel des traits de personnalité montrent une héritabilité autour de 50%. Difficile donc de distinguer ce qui relève du tempérament inné (discuté page 132) ou du caractère acquis.

Corrélation

Le monde devient parano, nous doutons de toute étude, et selon vos masques (ou plus précisément, selon votre degré de méfiance), ce qui suit devrait vous éclairer… ou ne rien arranger !

Je suis désolé d'attaquer par des statistiques, mais c'est incontournable.
La corrélation (linéaire) est une mesure statistique qui indique la force de la relation linéaire entre deux variables.

Figure 32 - Lien de corrélation

On peut avoir :

- Une corrélation positive (lorsque les valeurs d'une variable augmentent, les valeurs de l'autre variable augmentent aussi),
- Une corrélation négative (lorsque les valeurs d'une variable augmentent, les valeurs de l'autre variable diminuent),
- Pas de corrélation (il n'y a pas de relation discernable entre les valeurs des deux variables).

Ainsi le coefficient de corrélation va de -1 (corrélation négative parfaite) à +1 (corrélation positive parfaite) en passant par 0 (pas de corrélation du tout) et en pouvant prendre n'importe quelle valeur entre -1 et 1.

La corrélation linéaire peut être illustrée graphiquement par un nuage de points où chaque point représente une paire de valeurs des deux variables étudiées :

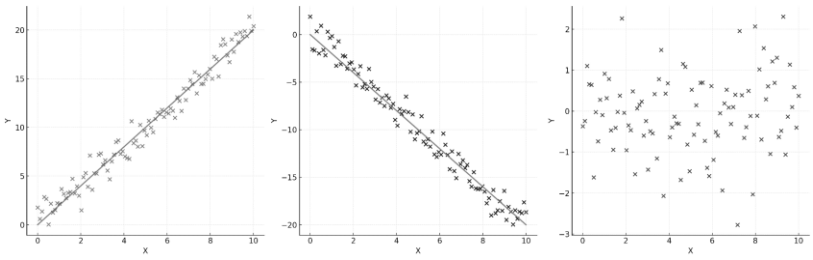


Figure 33 - Corrélations positive, négative et nulle (de gauche à droite)

On voit à gauche une corrélation positive, au milieu une corrélation négative et à droite aucune corrélation apparente.
Note : évidemment, la corrélation parfaite (de -1 ou +1) n'existe pas (à part avec soi-même !)

Première question : à partir de quel seuil on estime que deux variables sont corrélées ?
J'ai lu des conclusions hâtives (reprises dans la presse) affirmant que deux concepts étaient liés, alors que le coefficient n'était que de 0,2. Est-ce suffisant ?

Seconde question : à partir de combien de points la corrélation est-elle probante ? Prenez deux individus : avec un peu de chance, vous leur trouverez plein de trucs corrélés. D'où la question du nombre d'individus ayant répondu au questionnaire.
Là encore, le lecteur averti regardera la taille de la population et ses caractéristiques, car de nombreuses études sont faites par des psychologues… sur leurs étudiants en faculté de psychologie. Ou par un interne sur une douzaine de patients hospitalisés. Ou des répondants en ligne. Ou trop peu de personnes.
Pour répondre à cette question, il faut examiner les tables de « valeurs significatives » en fonction de la taille de l'échantillon et du risque (appelé seuil alpha) que l'on se fixe. Par exemple, une corrélation de +0,6 sur un échantillon de 10 personnes n'est pas significatif au seuil de risque de 5% (il peut s'agir d'un hasard), alors qu'une corrélation de +0,2 sur un échantillon de 200 personnes est significatif au seuil de 5%, car la taille de l'échantillon fait que la relation, bien que faible, a peu de chances d'être due au hasard.

Troisième question : si A est corrélé avec B, alors ça veut dire que quand on a A on a B ? Ou l'inverse ?

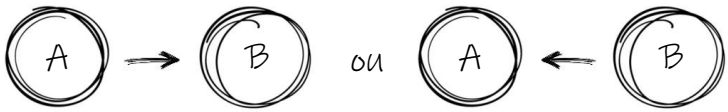


Figure 34 - Corrélation vs causalité

Eh bien ni l'un ni l'autre ! Le lien de corrélation n'indique pas la causalité (l'implication) : A est lié à B, ils évoluent (plus ou moins) ensemble, mais ça ne suffit pas pour savoir si c'est A qui cause B, ou B qui cause A… ou même qu'un tiers entre dans la danse (voir l'annexe suivante). La causalité se démontre (avec de la randomisation et des expérimentations contrôlées) mais c'est beaucoup de travail et donc très rarement réalisé.
Bref, attention encore aux raccourcis.

En conclusion, on peut faire dire ce qu'on veut aux études statistiques, même les plus rigoureuses !
Même les méta-analyses (qui regroupent et pondèrent plusieurs dizaines ou centaines d'analyses pour en faire une synthèse) peuvent se contredire sur un même sujet…

Et tout ceci n'est que le balbutiement de ce qui s'appelle la psychométrie (la technique de la mesure psychologique).
Nous voyons dans le chapitre suivant une illustration de la difficulté d'affirmer comment 2 choses sont liées.

Confusion, médiation et modération

On vient de voir la corrélation entre deux variables – si vous n'avez pas lu la précédente annexe, faites-le, c'est un prérequis !
Mais ce n'est pas si simple ! non non !

Par exemple, en été les coups de soleil (variable A) augmentent et les ventes de glaces (variable B) aussi. Donc les variables A et B sont corrélées. Mais pas directement ! C'est le soleil (variable C) qui corrèle avec l'un et l'autre. Le soleil est ici appelé une variable confondante, ou « facteur de confusion ». On peut représenter cette troisième variable ainsi :

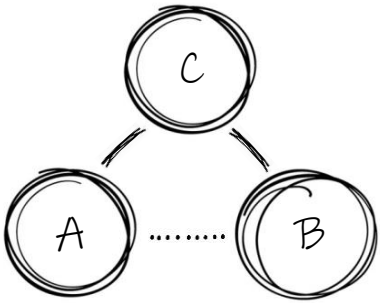


Figure 35 - Facteur de confusion (dans une corrélation)

Second exemple, plus sérieux : supposons que l'on trouve une relation entre le stress (A) et la performance au travail (B). On peut imaginer que ce n'est pas le stress qui directement affecte la performance au travail. Peut-être que nous pourrions introduire une troisième variable de qualité du sommeil (C) par exemple. Ainsi, le stress affecte la qualité du sommeil, qui à son tour affecte la performance au travail. La qualité du sommeil est un médiateur qui explique comment le stress affecte la performance au travail.
On peut représenter le médiateur ainsi :

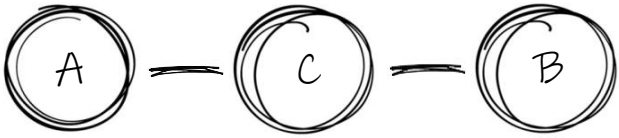


Figure 36 - Le médiateur (d'une corrélation)

Enfin, dernier exemple, plus complexe : imaginons que l'on étudie l'effet de la formation professionnelle (A) sur la performance au travail (B). Le niveau d'expérience des employés (C) peut influencer cette relation, en ce sens que la formation professionnelle pourrait avoir un effet plus fort sur les employés avec moins d'expérience

par rapport à ceux qui sont plus expérimentés. Le niveau d'expérience est un modérateur qui vient moduler l'interaction entre formation professionnelle et performance.
On peut représenter le modérateur ainsi :

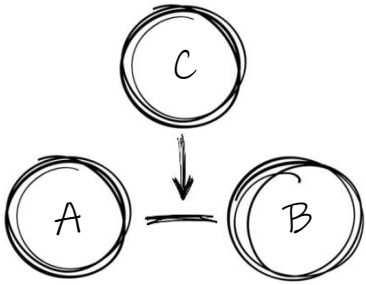


Figure 37 - Le modérateur (d'une corrélation)

C'est pourquoi sur l'illustration de la création des blessures (page 118), j'ai présenté le tempérament comme modérateur de la relation entre les besoins et l'environnement, même si ce diagramme représente une vue de l'esprit (et non un lien de corrélation bien sûr).

Tout est lié

Maintenant que nous avons vu les corrélations (cf les 2 précédentes annexes), je peux vous affirmer – de toutes les études que j'ai parcourues – que tout est lié ! D'ailleurs le gribouillis de PsykoCouac (de l'annexe complexité page 282) l'illustre aussi.

Voici une liste extrêmement parcellaire et non exhaustive (parmi les milliers d'études sur le sujet !) établissant des corrélations entre tel et tel autre aspect de la personnalité.

Note : dans la liste qui suit, je ne relève que les corrélations significatives supérieures à 0,3 (ou inférieures à -0,3). Par défaut, quand j'écris « corrèle », cela implique « positivement », c'est-à-dire que « X corrèle avec Y » signifie que si X augmente Y augmente également (si vous avez lu l'annexe corrélations ci-dessus). Sinon, je précise « corrèle négativement » (Y diminue quand X augmente).
Et je me cantonne au terme « corrèle » pour éviter toute allusion de causalité possiblement abusive, cf la même annexe sur les corrélations.

- La stabilité émotionnelle et l'extraversion – évalués par le Big 5 entre autres – corrèlent avec la satisfaction de vie et les affects positifs, une bonne estime de soi, des relations sociales positives, l'autonomie, la faculté de trouver un sens à sa vie et l'acceptation de soi ;
- Stabilité émotionnelle et extraversion corrèlent également fortement avec intelligence émotionnelle ;
- L'émotivité corrèle avec des affects négatifs, tandis que l'extraversion corrèle avec des affects positifs ;
- L'instabilité émotionnelle corrèle (fortement) avec divers indicateurs de psychopathologie (dépression, abus de substances, troubles alimentaires, somatologiques et de personnalité), d'anxiété et de vulnérabilité au stress ;
- La consciencieusité (être consciencieux) corrèle aussi avec des affects positifs (ce que j'explique par un certain contrôle émotionnel) et négativement avec l'impulsivité et l'irresponsabilité ;
- L'estime de soi corrèle avec des stratégies de *coping* telles que l'humour et l'acceptation et négativement avec le blâme, le désengagement et le déni ;
- L'estime de soi corrèle négativement avec la dépression ;
- L'attachement *secure* corrèle avec le bien-être subjectif ;
- La désirabilité sociale (la tendance à se présenter positivement aux autres et à soi) corrèle avec l'extraversion ;

- L'instabilité émotionnelle corrèle avec les 18 schémas de Young (donc instabilité émotionnelle et présence de blessures sont liées !) ;
- L'agréabilité corrèle négativement avec la valeur de pouvoir et positivement avec la valeur de bienveillance ;
- La propension à croire aux théories conspirationnistes corrèle positivement avec la religiosité, la paranoïa et le narcissisme, et négativement avec l'estime de soi et les habiletés cognitives ;
- L'accès aux états de pleine conscience corrèle négativement avec le neuroticisme et positivement avec la consciencieusité.

Au-delà de cette liste de corrélations démontrées – études à l'appui, j'imagine beaucoup d'autres liens mais je n'en ai pas trouvé la preuve formelle. Par exemple, je pense que l'attachement évitant est lié à une stratégie de *coping* plutôt fuyante et à une attitude évitante face à ses blessures (ayant recours à l'addiction, y compris au travail ou au sport). Malheureusement, les concepts de blessures et masques manquent de support scientifique rigoureux (conceptualisation et mesure validées scientifiquement) et donc de lien démontré avec les autres aspects de la personnalité.

Catégorie *vs* Continuum

N'avez-vous pas entendu un jour quelqu'un qualifié de « PN » (comprendre pervers narcissique) ou un autre de « bipolaire », « TDAH » ou encore « autiste » ? Parfois même auto-diagnostiqué ?
Attention avec ces titres hâtifs. La réalité se révèle souvent bien plus complexe et subtile.

L'énorme majorité des tests de personnalité calculent un score moyen de toutes les réponses. Si la réponse à chaque question va disons de 1 à 7, le score final (moyen) est donc un chiffre décimal

entre 1 et 7. Les scores de tous les répondants vont donc s'étaler entre 1 et 7 – qu'on appelle *continuum* – en suivant en grande majorité une « distribution normale » (ou courbe de Gauss, ou « courbe en cloche ») c'est-à-dire qu'il y a plus de monde répondant autour de la moyenne qu'aux extrêmes, tel que l'illustre la courbe ci-dessous :

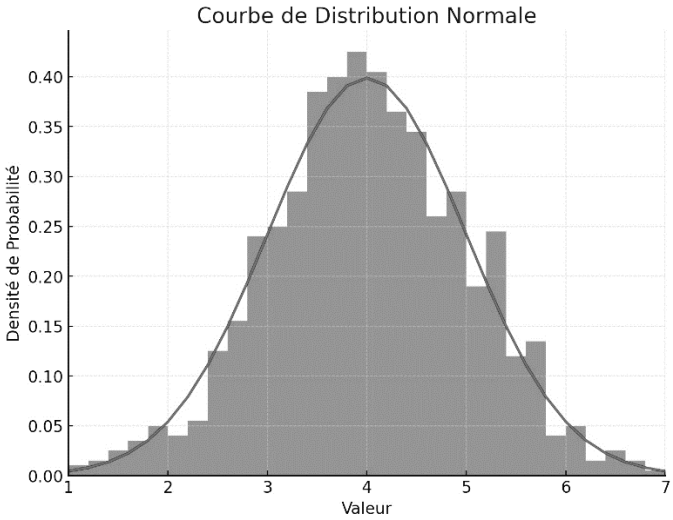


Figure 38 - Distribution normale des scores aux tests de personnalité

Sur ce continuum, nous pouvons arbitrairement déterminer un seuil et désigner par une catégorie (ou étiquette ou label) tous ceux dont le score moyen est au-delà de ce seuil. Par exemple, les 2% plus hauts scores de QI sont nommés HPI (hauts potentiels intellectuels). Au passage, ce seuil n'a pas été défini pour permettre à Elaine Aron de désigner les « hypersensibles » (HSP en anglais). Et que dire des « extravertis » ? est-on extraverti dès lors qu'on dépasse le score moyen (comme le prétend le MBTI) ?

Ces étiquettes présentent des inconvénients : elles sont utilisées trop facilement pour se décharger de la responsabilité des problèmes causés ; elles peuvent suggérer des symptômes, des stéréotypes négatifs, et surtout causer de mauvaises compréhensions. Nous voyons de plus en plus d'étiquettes employées à tort et à travers, alors que la plupart nécessiteraient de répondre à un long questionnaire ou même de faire un diagnostic médical (pour les troubles de personnalité).
L'étiquette ôte donc toute la nuance d'une échelle continue, mais elle présente aussi plusieurs avantages. Au-delà de l'identité et des arguments listés en annexe sur l'introspection (page 285), l'étiquette sert aussi à identifier des cas cliniques pour permettre leur prise en charge (hôpitaux, remboursements, invalidité, etc).

Cette considération de *continuum* et d'étiquette introduit également l'annexe suivante sur les troubles de la personnalité.

Troubles de personnalité

Les troubles de la personnalité (par exemple antisocial, *borderline*, narcissique, obsessionnel-compulsif, etc) sont définis par le DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, ou Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux en français). Le DSM fournit des critères standardisés pour la classification et le diagnostic des troubles mentaux. Il est largement utilisé par les professionnels de la santé mentale à travers le monde, ainsi que pour la recherche en psychiatrie et en psychologie. Le DSM est actuellement dans sa cinquième édition (DSM-5) qui date de 2013… Il décrit 22 catégories de diagnostics dont les troubles dépressifs, anxieux, bipolaires, alimentaires, TOC, schizophrénie, addictions […] et les troubles de la personnalité.

Le DSM est critiqué à plusieurs égards : d'abord justement par la rigidité des catégorisations excessives des troubles mentaux qui ne reflète pas la complexité et la comorbidité des troubles (c'est-à-dire que souvent une personne qui a un trouble en présente un autre aussi). Les étiquettes stigmatisent aussi les individus, surtout qu'il a tendance à pathologiser des variations de personnalité menant à une surmédicalisation – mais ce ne serait pas là l'œuvre des compagnies pharmaceutiques poussant à la création de nouvelles catégories de troubles dans le but de vendre plus de médicaments ? Accessoirement, ces catégorisations (et critères de diagnostic) sont le fruit du jus de cerveau des nombreux psychologues réunis à l'APA (*American Psychiatric Association*), et non d'une méthode scientifique validée.

J'ai tenté de représenter quelques associations (où la maladie peut être à l'extrême d'un masque) sur cette illustration, en superposition de la carte des blessures et masques de Théia :

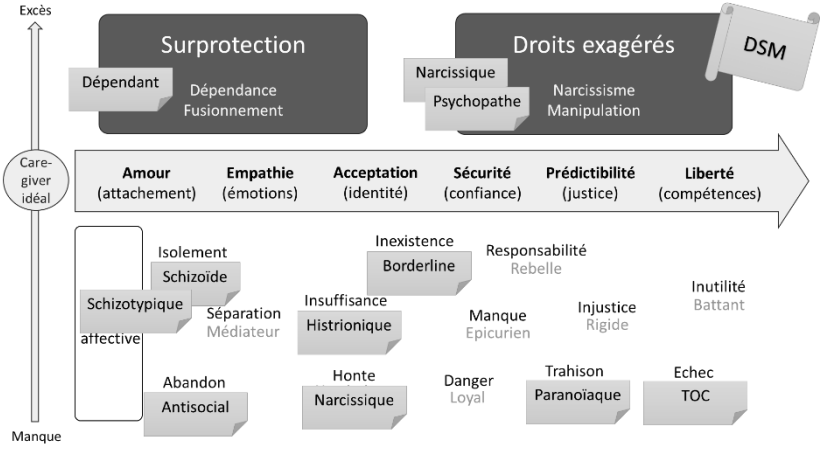


Figure 39 - Correspondance avec les maladies du DSM

Au-delà des masques, l'instabilité émotionnelle associée à l'anxiété ou à la dépression pourraient à l'extrême conduire à des troubles *borderline* ou dépendant.

Bref, mon intuition – et je ne suis pas seul à le penser bien sûr – est que les troubles sont pour bonne partie une étiquette donnée à un ensemble de traits caractéristiques ayant un niveau particulièrement élevé. Prenons un exemple qui me paraît simple : une personne particulièrement (excessivement) consciencieuse, portant probablement le masque de perfectionniste ou de rigide, risque de développer des TIC ou des TOC. Sans doute que d'autres variables viennent modérer ce lien – je pense en particulier à la connexion corps-esprit. Autre exemple : la paranoïa ne serait-elle pas l'expression d'un masque de méfiant poussé à l'extrême (par une blessure particulièrement grave) ?

Annexe 2 - Critiques d'autres méthodes

Dans cette seconde annexe, je souhaite partager mon avis critique (positif comme négatif) sur les principales méthodes que j'ai pu croiser ces années passées. C'est un chapitre risqué et audacieux car bon nombre de lecteurs auront certainement lu et apprécié certaines de ces méthodes. Si c'est le cas, je vous prie de ne pas vous offusquer et peut-être d'enrichir vous aussi votre compréhension avec les apports du livre que vous tenez entre les mains.

Note : j'ai trié les méthodes de (ce qui me semble être) la plus connue à la moins connue.

Le MBTI

Je commence par le test de personnalité que je crois être le plus connu de tous : le *Myers Briggs Type Indicator* (MBTI), du nom de Isabel Briggs Myers et Katherine Cook Briggs (mère et fille) qui ont créé ce questionnaire en 1962 en s'inspirant des travaux de Carl Jung sur les archétypes.
Le test évalue 4 dimensions : *Extraversion* (E) *vs Introversion* (I), *Sensation* (S) *vs Intuition* (N), *Thinking* (T) *vs Feeling* (F) et *Judging* (J) *vs Perceiving* (P) – je vous laisse le soin de vous renseigner sur le sens de chaque pôle et même le passer gratuitement sur Internet. Chacun se voit alors attribuer un type de personnalité composé de quatre lettres, une de chaque paire de dimensions (par exemple, INTJ, ESFP…), ce qui résulte en 16 types de personnalité distincts.

Mon avis :
Pour le côté positif, ce test est facile d'accès, bien connu et documenté. Les 16 catégories (cf annexe ci-dessus page 322) sont

largement expliquées sur de nombreux sites Web ou vidéos YouTube. Vous vous reconnaissez, vous vous sentez compris. Le MBTI est devenu langage commun.
Et ce n'est pas par hasard : cela fait 2 générations et 70 ans de travail pour ancrer ce questionnaire dans les mœurs.
Le premier défaut de ce questionnaire est lié aux labels dont j'ai déjà parlé. Pour ma part, je suis 50% introverti/extraverti et 50% pensée/sentiment, donc selon mon humeur du moment – on est plus extraverti quand on est bien – ou ma compréhension d'une question, je me déplace entre 4 cases. Heureusement, le test que j'ai fait fournit également le score sur chacun des 4 axes, ce qui aide à prendre les résultats avec des pincettes.
Certaines applications de rencontre (comme Tinder ou Boo) se positionnent même sur l'appariement par type de personnalité MBTI, ce qu'on peut retrouver formalisé sur de nombreux sites dédiés au MBTI également ! Mais maintenant que vous avez lu la méthode Théia (et l'annexe sur l'amour), vous comprenez qu'il n'y a pas de paire de personnalités meilleure qu'une autre, seulement un vœu d'apaiser notre égo pour mieux vivre dans l'amour.
Enfin, c'est aussi un questionnaire qui n'a pas été validé scientifiquement – et plus précisément qui a été démontré scientifiquement non valide.

Le DISC

Le test DISC est un outil d'évaluation de la personnalité basé sur les travaux de William Marston dans les années 1920. Vous le rencontrerez probablement dans le domaine des ressources humaines ou du coaching professionnel car il analyse les comportements et les motivations.
Le modèle DISC se compose de quatre dimensions principales : Dominance (action, confiance en soi et compétitivité), Influence (relations sociales, communication et enthousiasme), Stabilité

(coopération, patience, loyauté et fiabilité) et Conformité (précision, analyse, rigueur et respect des règles).
Point intéressant à noter : le résultat distingue le comportement « naturel » de la personne du comportement « adapté » manifesté en réponse à son environnement. Cette différence dénote autant la capacité d'adaptation que l'adéquation entre la nature authentique de la personne et son activité professionnelle typiquement.

Voici le mien à titre d'exemple, illustrant que je me fais violence au travail (à gauche) par rapport à ma nature (à droite) :

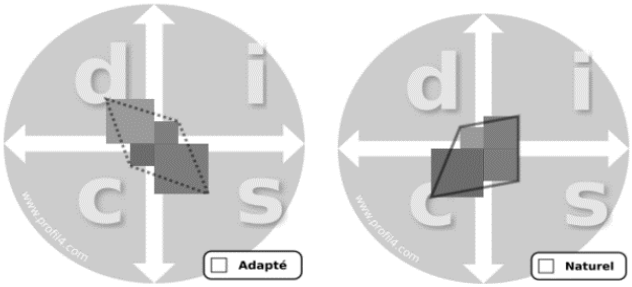


Figure 40 – Mon profil DISC

Mon avis :
Le DISC est intéressant à 2 titres : à la fois pour ses 4 grandes polarités et des scores continus sur ces 4 axes (et sa représentation graphique plutôt sympa), et pour cette analyse de l'adaptation à l'environnement qui peut traduire un potentiel désalignement professionnel ou une sur-adaptation.
En contrepartie de cette simplicité, ces 4 axes ne reflètent évidemment pas toutes les nuances de tempéraments et des nombreux masques que nous avons découverts. Même si vous retrouverez les qualités de tel ou tel masque (la compétitivité du battant, l'enthousiasme du leader, la patience du médiateur, la loyauté… du loyal,

l'analyse du perfectionniste, le respect des règles du rigide, etc), ces regroupements ne sont qu'un parti pris.
Et tout comme le MBTI, le DISC n'est pas valide scientifiquement.

La multitude de tests psychologiques

Au-delà de ces 2 premiers tests connus (surtout dans le monde de l'entreprise), les chercheurs ont créé (et validé scientifiquement) des centaines et des centaines de questionnaires de personnalité pour évaluer telle ou telle caractéristique (l'attachement, la sensibilité, l'extraversion, l'anxiété, etc etc).
J'ai moi-même réalisé plus de 180 tests dont une grande majorité validée par la communauté scientifique. Vous pourrez en retrouver sur les sites aprisme.blog ou psychomedia.qc.ca ou autres. Parfois ils se trouvent difficilement, en annexe de thèse ou dans des livres comme celui de Martine Bouvard. Et parfois je les ai achetés.
Note : si vous n'arrivez pas à trouver un test, contactez-moi et je vous guiderai !

How	Why	Emotions	Stress	Talents/valeurs/travail	Bonheur	Maladie	Meta types	Biais	Autres
Big5	Enneagramme	QE (recap livre)	Stress (PSS)	24 forces de caractère	Bonheur (OTH)	IPDE	4 types	Désirabilité sociale (BIDR)	Spiritualité
Big5 bis	Enneagramme 2	QE 2	Réactivité au stress	VIA Character strengths	Bonheur (AHI)	DSM-5	3 types	Désirabilité sociale (DS36)	Jalousie
Big5 ter (BFI)	Enneagramme 3	QE 3 (Atypikoo)	Stress2	6 vertus	Satisfaction de vie (SWLS)	Niveaux de fonctionnement (LPFS)	2 types	Désirabilité sociale (MC-SDS)	Jalousie2
Big5 (BFI-FR-10)	Enneagramme 4	QE (PEC)	Stresseurs	Valeurs	Bien être (OMS)	4 Psychopathies	Circumplex (CPM)	14 biais (BBSS)	Sexuel
Big5 (TIPI)	Enneagramme 5	QE (Aprisme)	Anxiété	Roue priorités (talents)	Bien être subjectif (SHS)	Dépression (QIDS)			Attitudes sexuelles
Big 5 (IPIP-NEO-120)	livre liberté	QE (TEIQue-SF)	Stress psychologique	DISC	Bien être psy	Dépression 2 (PHQ-9)			Politique
Big5 (NEO-PI-3)	livre ennéagramme	Rumination	Coping (Brief COPE)	Principles You	Autres mesures bien être	Dépression Beck (BDI-II)			Style humour
Big5 (NEO-PI-R-25)	5 blessures	RRS Rumination	Coping (WCC)	RIASEC	Affects pos-neg (PANAS)	Dépression (CES-D)			Type d'humour
HEXACO	Blessure secrète	Intel émotionnelle	Coping (CISS)	Métier	Gratitude (GQ-6)	Dépression, anxiété et stress (DASS)			Sens de l'humour (SHS)
HEXACO bis	PCM	Régulation émotions (DERS)	Anxiété trait (STAI)	Authenticité	Exercice remémoration	Dépression & anxiété (HADS)			Humour 2
HEXACO ter	Test des 12 archétypes	Régulation émotionnelle (ERQ)	Anxiété sociale (LSAS)	Perfectionnisme	Optimisme (LOT)	Autisme			Intelligences multiples
TCI	Egogramme	Hypersensibilité (HSPS)	Peurs	Perfectionnisme (MPS)	Profil états d'humeur (POMS)	15 styles			Symboles géométriques
MBTI	Test perso sur 20 ans	Hypersensibilité	Lieu de contrôle (IPC/LOC)	Actualisation	Santé subjective (SHS)	Borderline			Trouble jeux videos
Fonctions cognitives	Drivers (AT)	Hypersensibilité	Beck Anxiety Inventory	5 styles (intuition)	Satisfaction besoins (BNSGS)	MMPI-2			Quel amoureux
	Schémas Young (YSQ-S3)	Hypersensibilité	Religious Coping Scale	Ikigai		PCL-R			Anatomy of love
	Schémas parents (YPI)	Hypersensibilité Atypikoo		Ikigai-9		SRP-III			Human design
	Schémas modes (SMI)	Hypersensibilité (HSPS)		Proactivité		Machiavélisme			APT (effet Barnum)
	Schémas (livre young)	Hypersensibilité (cerveau & psycho)		Sagesse		Triade noire			Spirale dynamique
	Schémas coping (SCI)	Hypersensibilité (HSPS)		Burnout (IFEP)		Santé mentale (SCL-90-R & BSI)			Pleine conscience (FFMQ)
	Tempérament (ATQ2)	Hypersensibilité (CASS)		Burnout (OLPI)		Dépression (SDS)			Curiosité (5DCR)
		Estime de soi (RSES)		Burnout (MBI)		Santé (GHQ-12)			Mariage heureux (MSI-R)
		Qualité relation		Auto efficacité émotionnelle		Croyances (PBQ)			Qualité de la relation (PFB)
		Def style d'attachement		Efficacité personnelle (GSES)		Mécanismes de défense (DSQ)			Ajustement marital (DAS)
		Style attachement (ECR-R)		Procrastination (PPS)					Qualité relation (RAS)
		Style attachement bis (ECR-R)		Personal growth (PGIS)					Triangle amour (TLS)
		Attachement (ECR-12)		Responsabilité					Victimisation (JVQ)
		Style attachement2							Consience de soi (SAOQ)
		Profil affectif							Saboteurs
		Critiques intérieures							Rencontre amoureuse (Boo)
		Imposteur							Prise de risque (BART)
		Méfiance (hostilité) cynique							Flexibilité (AAQ-II)
		Auto-compassion (SCS)							
		Empathie (BES-A)							
		Alexithymie (TAS)							

Figure 41 - Liste des 180 tests de personnalité que j'ai réalisés

La plupart de ces tests se révèlent très enrichissants, mais l'interprétation de leurs résultats nécessite de lire les articles de validation scientifique qui les accompagnent, car ils introduisent la théorie sous-jacente en l'état de l'art et donnent des mesures qui vous permettront de vous situer par rapport à une population testée.

Dans une premier temps, au printemps 2023, j'ai sélectionné une vingtaine de questionnaires pour les synthétiser dans un outil numérique accessible via WhatsApp et documenté sur le blog de Théia à l'adresse : deroulement.theia.blog (sans accent). Mais pour des raisons de *copyright* (l'essentiel de ces questionnaires étant protégés) et pour me consacrer à l'écriture de ce livre, j'ai décidé d'arrêter la plateforme à l'été 2024.
Plus important, cette première mouture adressait des caractéristiques assez « haut niveau » (comme le bonheur, la sensibilité, la gestion du stress, etc), accessibles à la conscience, observables – et donc mesurables. Mais ce qui m'intéressait était d'aller au-delà de ces caractéristiques descriptives, et les quelques rares évaluations des notions de blessures et masques (je pense à l'Ennéagramme par exemple) manquent souvent de support scientifique. Et surtout, je crois que la prise de conscience de nos rouages internes nécessite du temps, des lectures nombreuses, du cheminement et une introspection qu'un simple test ne saurait adresser.

Ah oui, je me devais de mentionner les « quizz de l'été » ! ces tests qui vous disent que si vous avez une majorité de A vous avez besoin d'un homme généreux, une majorité de B désignant un homme protecteur, etc. Puis, les quizz qui vous disent que vous êtes tel personnage de la série Friends ou telle école de Harry Potter.
Outre leur apport divertissant et rafraîchissant (d'où leur abondance en été), ces tests mélangent savamment un peu d'effet Barnum (évoqué page 36) avec un fond de vérité. Car oui, les génies créant ces personnages trouvent (pour la plupart sans le savoir) une brochette de types de personnalité dans laquelle de nombreux spectateurs sauront s'identifier.

Les 5 blessures de l'âme

Qui n'a pas lu « Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même » de Lise Bourbeau ? Nous sommes là dans le *must-read* du développement personnel ! 2,6 millions d'exemplaires à travers le monde paraît-il…
Livre incontournable s'il en est, les « 5 blessures » donnent une approche didactique et très détaillée des blessures de l'enfance qui conduisent à développer des masques d'adaptation. Ainsi, la blessure de l'abandon amène à être dépendant, comme la blessure d'injustice rend rigide, etc. Je ne détaillerai pas les blessures et masques tant ce livre est largement commenté sur Internet. Lise Bourbeau est d'ailleurs régulièrement interviewée (en podcasts et vidéos).

L'auteure compléta son propos par deux autres livres : « La guérison des 5 blessures » et « La puissance de l'acceptation », tous deux expliquant que la guérison des blessures passe par l'acceptation et la reconnaissance de nos masques, ainsi que par le travail sur soi pour les transcender et vivre de manière plus authentique et épanouie.

Figure 42 - Postures des 5 blessures de Lise Bourbeau

Mon avis :
Comme beaucoup d'entre nous, j'ai (quasi) entamé mon chemin introspectif par ce livre, et ce fut une révélation ! La construction blessure-masque et le rôle de l'égo y sont clairement présentés, fournis en détails et exemples de vie. Je me suis reconnu dans la blessure d'abandon, tant dans la posture morphologique que dans le regard fuyant ou les phrases suppliantes. Incroyable !

Lise Bourbeau expliquait enfin ce qu'aucun test de personnalité n'abordait !
Côté guérison, l'auteure indique que la guérison de ses blessures passe par l'acceptation et la reconnaissance de ses masques. Elle nomme l'égo Mouchette et incite à l'identifier pour mieux l'appréhender et l'apaiser. Ce sont là de bonnes idées reprises dans ce guide !

Néanmoins, dès qu'on approfondit (en lisant d'autres ouvrages), les simplifications et stéréotypes (comme la construction de la blessure avec le père ou la mère, ou les signes physiques distinctifs) transparaissent rapidement. Les correspondances blessure-masque sont erronées. Par exemple, nous avons vu que la fuite n'était pas un masque (le masque de « fuyant » correspondant selon l'auteure à la blessure de rejet) mais une attitude qu'on peut adopter pour n'importe quelle blessure. Sans parler du masochisme qui n'est pas non plus un masque et qui demeure encore extrêmement complexe à appréhender et soigner aujourd'hui. Seule les paires Injustice-Rigide et Trahison-Contrôlant concordent. Finalement, les blessures ont plus de sens que les masques dans l'approche de Lise Bourbeau.

A ce titre, je propose une correspondance un peu plus graphique reprenant le Tableau 11 page 178 où j'ai justement illustré les blessures :

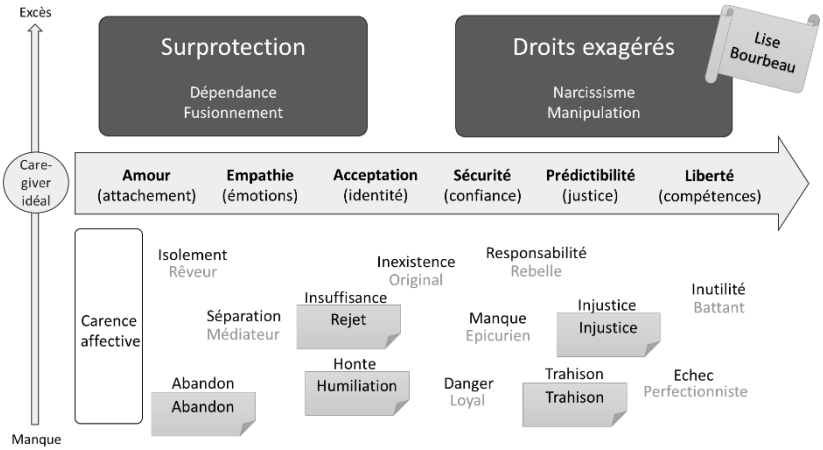


Figure 43 - Correspondance avec les blessures de Lise Bourbeau

Ce qui me sidère surtout, c'est la persistance du discours. 30 ans (plus vieille édition trouvée : 1996) sans revoir les 5 blessures, sans rien actualiser malgré toutes les avancées de la recherche… Je me demande si Lise Bourbeau s'est un jour posée la question d'une possible 6ème blessure ?

Enfin, pourquoi faire référence au mysticisme ? Julia de Funès (dans « Développement (im)personnel ») accuse le recours à une sorte de parole d'évangile, où la croyance remplace la connaissance. Cela comble les vides rationnels ; la connaissance invite à la contradiction, mais pour la croyance c'est impossible. Confortable.

Accessoirement, Lise Bourbeau s'appuie sur des théories – les blessures existentielles de John Pierrakos, Eva Brooks et Alexander Lowen (disciples de Wilhelm Reich) qui en avaient identifié 8, ou le *persona* de Carl Jung – dont elle ne fait pas référence, pour y ajouter un peu d'observation et un grand talent de vulgarisation et de communication.

Lise Bourbeau était une super commerciale avant d'écrire. Elle a su nous vendre son histoire.

Les 4.5 accords toltèques

Dans son livre « Les 4 accords toltèques », Don Miguel Ruiz propose des principes de sagesse à appliquer au quotidien pour vivre plus harmonieusement, libéré de la souffrance et des conflits inutiles. Voici les 4 préceptes :

1. « Que votre parole soit impeccable »
2. « N'en faites pas une affaire personnelle »
3. « Ne faites pas de suppositions »
4. « Faites toujours de votre mieux »

Qu'il complète en 2020 par un cinquième accord toltèque : « Soyez sceptique mais apprenez à écouter ».
Note : « toltèque » réfère à une civilisation précolombienne réputée pour sa tradition de sagesse spirituelle et philosophique.

Mon avis :
Ces « accords » sont de bon aloi. J'y retrouve le conseil de mieux communiquer avec la CNV (parole impeccable), de s'éloigner du jugement (cf annexe 1 page 310) et de l'égo, et avancer en ouverture et équilibre (pour le 5ème accord).
D'un point de vue social (dans l'interaction avec les autres), ces accords toltèques semblent de bons préceptes pour effectivement apporter équilibre et harmonie.
Pour ma part, la spiritualité n'apporte rien à la valeur de ces conseils, mais qu'importe !
J'ajoute également que, de quasi toutes les méthodes rencontrées, voici un auteur qui a actualisé son récit en ajoutant un accord. Qui de Lise Bourbeau, MBTI, Ennéagramme ou PCM l'a fait ? Personne.

Mon seul bémol concerne le niveau trop superficiel de ces bonnes pratiques visant le comportement, la posture, « l'entrant/sortant ». Mais nous l'avons vu, plus la blessure est profonde, plus il faudra travailler la blessure elle-même – et les efforts en surface seront trop durs à tenir et ne suffiront pas à observer une amélioration de bien-

être durable. Les personnes blessées s'évertuant à appliquer ces lignes de vie s'exposent à l'échec ou risquent de recourir à de la fuite (détachement émotionnel, distanciation relationnelle, désimplication, etc) pour y parvenir.

L'Ennéagramme

L'Ennéagramme est un système de classification qui décrit 9 types de personnalités distinctes. Chaque type est associé à des comportements, des peurs, des motivations profondes, et des défis spécifiques. Le but de l'Ennéagramme est de favoriser la compréhension de soi et des autres, ainsi que de promouvoir la croissance personnelle et spirituelle.
L'Ennéagramme est sans doute la méthode la plus mystérieuse, son origine même restant difficile à élucider. Elle puiserait ses racines dans la tradition soufie ou chez Evagre le Pontique, pour être introduite en occident au XXème siècle par le mystique arménien Georges Gurdjieff, théorisée par Oscar Ichazo et Claudio Naranjo et enfin popularisée et enseignée par Helen Palmer et Don Richard Riso dans les années 80-90.
Ce modèle dénote aussi par son ouverture – il n'est pas propriétaire – et a ainsi fait l'objet de nombreux ouvrages, jusqu'à la collection « Pour les nuls ». Vous trouverez aisément des livres qui encouragent à creuser ce modèle, à l'instar du « Petit livre de l'Ennéagramme » de Fred Lacroix et autres sites web et podcasts et vidéos… aussi je ne détaillerai pas.

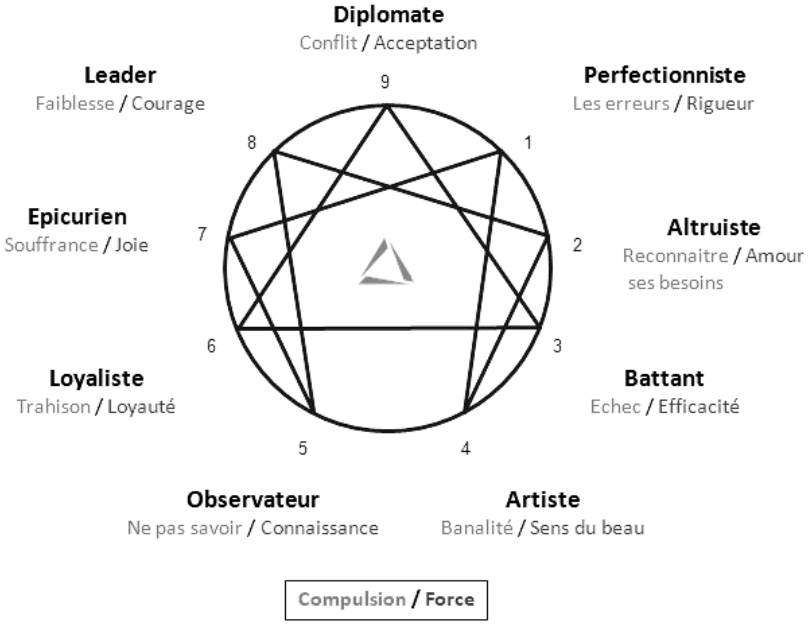


Figure 44 - Représentation de l'Ennéagramme (source : aprisme.blog)

Mon avis :

La méthode est riche et passionnante, présentant la peur comme pivot de nos personnalités, détaillant les mécanismes dits d' « intégration » (évolution vers l'amour) *vs* « désintégration » (évolution vers l'égo). Elle introduit de nombreux concepts inspirants, même si certains restent assez difficiles d'approche, utilisant un vocabulaire pas hyper commun (les « passion », « vertu », « fixation », « idée supérieure », « centre énergétique »…) et pas forcément partagé par tous les auteurs.

Les 9 profils apportent une grande finesse d'analyse (plus fine que les 5 blessures de Lise Bourbeau ou les 6 types de la PCM) et les associations blessure-masque sont je trouve assez crédibles et bien ficelées.

Cette méthode fut pour moi l'une des plus inspirantes, et conjuguée avec la PCM (que nous verrons page 343) et la thérapie des schémas (annexe suivante), elle a grandement contribué à alimenter le livre (surtout pour la première partie). Je restitue ci-dessous de manière graphique le Tableau 11 page 178 en plaçant les 9 types de l'Ennéagramme en face des blessures identifiées dans cette méthode Théia :

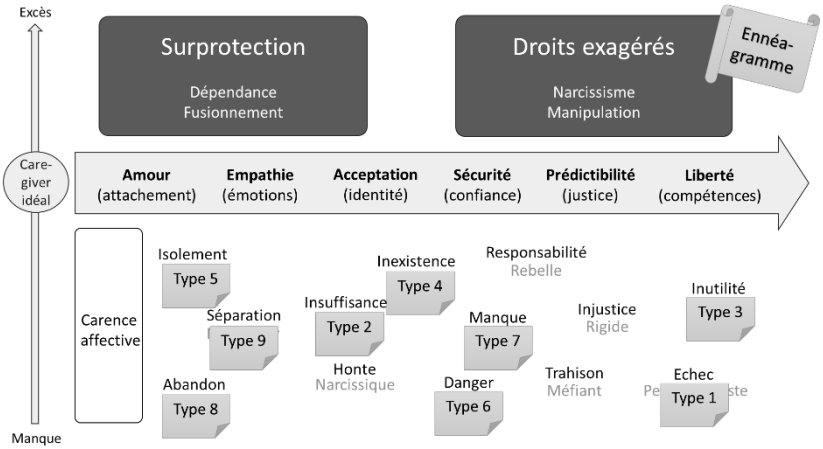


Figure 45 - Correspondance avec les types de l'Ennéagramme

Si j'ai beaucoup appris de l'Ennéagramme (l'intégration, l'égo et la peur *vs* l'amour), je reste néanmoins dubitatif sur le fait de placer la peur à la base de tout. L'enfant ne nait pas avec plein de peurs. Oui, on peut traduire chaque besoin par une peur et une vision du monde, mais à la base c'était juste un besoin, rempli ou trop ou pas assez.

Par ailleurs – mais la remarque vaut pour tous les autres auteurs aussi, le lien « 1 pour 1 » entre les blessures et masques (c'est-à-dire qu'à 1 blessure correspond 1 masque) me semble trop simplificateur. Vous me direz que je l'ai aussi fait ! mais je le répète : c'est

illustratif, à usage d'inspiration, car chacun cumule plusieurs blessures (à des degrés variés) et peut réagir avec de nombreuses variations possibles, selon les situations.

J'ai personnellement trouvé des limites dans les explications des « ailes » et des chemins d'intégration/désintégration et donc dans le fameux dessin symbolique représenté ci-dessus. Quand on regarde l'intensité d'expression des 9 types séparément (comme de nombreux questionnaires sur l'Ennéagramme le proposent), on peut trouver (ça a été mon cas et celui de nombreux autres qui ont fait l'exercice) des types qui s'expriment sans être liés. J'ai donc l'impression que l'Ennéagramme dicte et prédit (tel un Oracle) l'évolution de chacun, alors que je n'y vois pas de justification, sachant que nous avons tous des histoires (et donc des blessures) différentes et qu'il n'y a aucune raison que nous partagions tous les mêmes associations de types (c'est-à-dire de blessures).
De même, l'Ennéagramme relie un type principal, ses 2 ailes et les 2 types vers lesquels on s'intègre/se désintègre à partir de son type principal, ce qui théorise 5 types « présents en chacun ». Or, tous ceux qui s'interrogent et creusent la méthode voient les limites à cette théorie, car en réalité nous portons toutes les blessures (dans des proportions très variables) et empruntons des qualités et défauts à tous les types. Le chapitre « Toutes les blessures ne se valent pas » de ce livre (cf page 168) présente à mon sens un fonctionnement plus cohérent (même si moins… magique).

Un mot enfin sur la tentation d'évaluer rapidement son type avec un formulaire en ligne : je l'ai fait sur de nombreux sites (aprisme, idrlabs, enneagrammepratique, enneagram-personality...) et les résultats sont incohérents entre eux. Je pourrais accuser les tests ou même juger la méthodologie invalide. Et pourtant, j'en avais manqué la substance : l'Ennéagramme propose tout sauf des cases. C'est avant tout un manuel de compréhension de la nature humaine, un guide d'empathie, un outil de communication.

Le fait de ne pas valider personnellement la théorisation des « ailes » et axes d'intégration/désintégration et autres détails du modèle n'en retire pas tous les apprentissages du modèle.

En synthèse, si le MBTI, le Big5 ou le DISC apportent des éléments sur le « comment » d'un comportement, l'Ennéagramme nous apprend sur le fond le « pourquoi » du comportement et reste en ce sens un outil très instructif.

La thérapie des schémas

La thérapie des schémas, développée par le psychologue Jeffrey Young dans les années 80, est une approche intégrative de la psychothérapie qui combine des éléments de TCC, psychanalyse, théorie de l'attachement et autres méthodes thérapeutiques, s'inscrivant ainsi dans la 3ème vague des TCC. Elle vise particulièrement à traiter les troubles de la personnalité et les problèmes psychologiques chroniques résistants aux précédents traitements. L'apport est majeur : cette thérapie dépasse les autres thérapies (en résultat et surtout en persévérance des patients).
Elle présente le fonctionnement du schéma et de ses adaptations (qu'on peut aisément découvrir dans les 5 premiers chapitres du livre grand public « Je réinvente ma vie »). Cette thérapie des schémas m'aida grandement à comprendre et poser les concepts de blessures (y compris les besoins de l'enfance et construction de l'attachement) et masques, les possibles attitudes (cf page 104) et la répétition des schémas (cf page 161) qui servirent d'inspiration majeure à ce livre. Par contre, j'ai moins détaillé les schémas liés à l'excès parental (trop de connexion, trop de liberté, manque de cadre, etc) qui peuvent certainement mener à des pathologies mais qui sortent du contexte de cet ouvrage (car ce ne sont ni des blessures ni des masques).

Vous trouverez ci-dessous illustrés graphiquement les 18 schémas de Young :

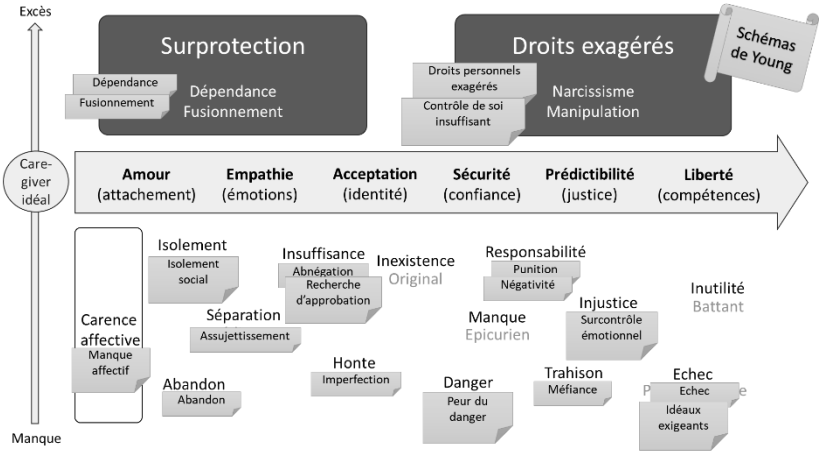


Figure 46 - Correspondance avec les schémas de Young

Mon avis :
Bien plus que le livre « Je réinvente ma vie » (grand public mais très incomplet), le premier livre de référence « La thérapie des schémas » de Jeffrey Young complété du livre de Bernard Pascal posent l'essentiel : les blessures, attitudes, masques, la boucle infernale, le système d'attachement, les distorsions, les émotions, etc.
J'ai donc énormément de gratitude pour ce travail intégratif majeur.

Je salue également une méthode vivante – encore aujourd'hui – avec une liste de schémas passée de 11 schémas dans le premier livre grand public « Je réinvente ma vie » à 15 puis 18 schémas en 2005 dans sa 3ème version.
Le concept de « mode de fonctionnement » (évoqué en première partie de ce livre) vint s'ajouter pour décrire l'état mental-émotionnel-comportemental d'une personne à un moment donné, résultant de la manière dont elle gère l'activation d'un schéma. Ces modes

apportant un outil plus opérationnel pour les thérapeutes, ils voient leur description passer de 10 modes à 14 puis près d'une vingtaine actuellement. Et les recherches se poursuivent.

Néanmoins, les 18 schémas (identifiés dans la 3ème version de 2005) mélangent à mon sens des blessures et des stratégies d'adaptation à d'autres blessures, ce que l'appellation de « schéma primaire » *vs* « schéma secondaire » tente vainement de distinguer. Cette confusion cloche lorsque l'auteur décrit un masque pour chacune des 3 attitudes (soumission, évitement, compensation) de chacun des 18 schémas (primaires comme secondaires). J'ai pour ma part préféré introduire la notion de masque dans l'attitude de compensation uniquement.

Je regrette également que les modes mélangent des états du moi (au sens transactionnel de « enfant » *vs* « parent ») appelés modes « enfant » et « parent » avec des masques comme « l'hyper-contrôleur perfectionniste » ou « l'auto-magnificateur » (comprendre narcissique).

Enfin, les schémas et les modes vivent leur vie de manière presque entièrement indépendante. Le lien – expliquant quel schéma occasionne quel mode avec de potentielles autres variables modulant le lien – reste absent des ouvrages et des études, et pour cause… c'est le plus complexe.

La Process Communication Model ©

Déjà, le © attire l'œil. Oui, la méthode *Process Communication Model* (PCM) – « process com' » pour les intimes – est une propriété de Kahler Communication Inc., Kahler Communication Europe et Kahler Communication France. De ce fait, le test en ligne est payant et oblige le debrief d'un coach certifié ; le questionnaire et sa notation

ne sont pas accessibles – j'ai pourtant demandé avec insistance ; et on ne trouve quasi aucune publication scientifique de validation.
Mais présentons la PCM : créée dans les années 70 par le psychologue Taibi Kahler, la PCM est avant tout une théorie de la communication née de l'analyse transactionnelle. Cette approche est utilisée pour améliorer la compréhension des interactions humaines, optimiser la communication interpersonnelle et résoudre les conflits.
La PCM présente 6 profils de personnalités ainsi que de nombreux concepts qui leur sont liés : besoins, *driver*, canal de communication, qualités, séquences de stress, perception, scénario, position de vie, adaptation, etc. Cette méthode – comme la thérapie des schémas et l'Ennéagramme – m'a grandement inspiré, surtout les séquences de stress (reprises dans le chapitre des « réactions sous stress » de nos masques page 81) parfaitement décrites, ainsi que le distinguo entre émotion authentique (de la blessure, cf page 94) et émotion de façade (du masque, cf page 81).

Je décris dans le Tableau 11 page 178 la correspondance des 6 types de la PCM avec le modèle Théia. Si la plupart des types collent assez bien, l'énergiseur (anciennement nommé rebelle) de la PCM est à cheval entre l'épicurien et le rebelle de Théia, et le persévérant est aussi à cheval entre le battant et le loyal.
Vous trouverez ci-après une illustration simple des correspondances :

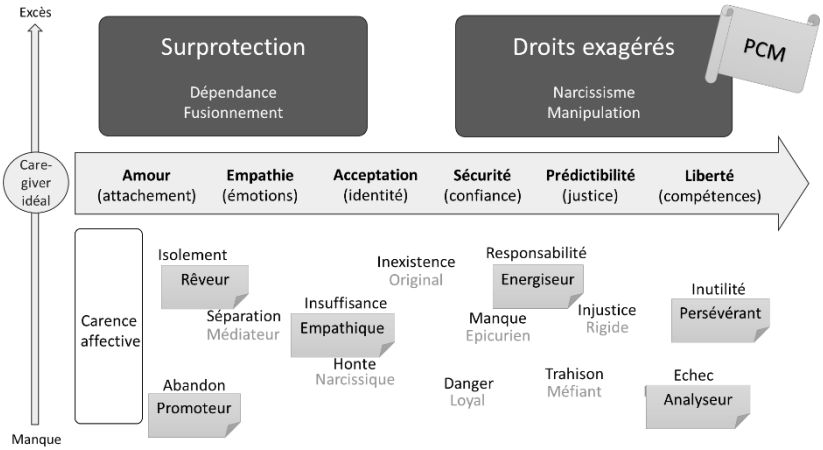


Figure 47 - Correspondance avec les types de la Process Com'

Mon avis :
Taibi Kahler fut incontestablement un visionnaire en théorisant la PCM, et le fait que la méthode et son questionnaire soient propriétaires nuit tristement à la renommée bien plus grande qu'elle aurait méritée !
Néanmoins, malgré plusieurs relectures des 3 livres sur la PCM référencés en toute fin de cet ouvrage, les trop nombreux concepts formalisant la « transaction » entre 2 personnes noient l'information essentielle et nuisent à la lecture et la compréhension. Autre critique négative : la PCM n'offre que 6 profils. Dommage qu'en 50 ans, personne n'ait jugé intéressant d'en ajouter. En particulier en s'inspirant des 9 types de l'Ennéagramme qui apportent un peu plus de finesse. La PCM passe ainsi à côté de blessures majeures comme la trahison (masque de méfiant), l'humiliation (masque de narcissique) ou encore la responsabilité (masque de rebelle).

Pour ceux qui connaissent la PCM, je rentre un peu dans le détail. La structure en immeuble de la PCM – comme le schéma d'intégration/désintégration de l'Ennéagramme critiqué ci-dessus – ne me

paraît pas intuitivement correct. Je lui préfère l'explication (fournie page 168) sur les gravités relatives des blessures et leur « ordre » variant au fil des événements de vie et du travail de guérison. De plus, j'appuie dans ce même chapitre sur le fait que le stress aggravé (les « oubliettes » pour reprendre le terme de la PCM) force malgré soi à vivre l'émotion authentique et ainsi à faire l'expérience de sa blessure à l'âge adulte, l'accepter et la soigner.

Programmation Neuro-Linguistique (et consorts)

La Programmation Neuro-Linguistique (PNL)…
J'ai hésité à écrire cette critique tant je la sais biaisée d'avance. Pourquoi ? Parce que ma personnalité y est hermétique je crois. Pire même. Allergique.

Je cite la vidéo « What is NLP? » de la chaine YouTube de NLPLife (plus gros formateur NLP au monde) :
« *NLP is the study of excellence. It really works! NLP is used to maintain and enhance peak performance. It is for everyone. Can you afford not to train in NLP ? You either lead or be led. You either live your life to the full or just live*. »
Ce que je traduis ainsi : « la PNL est l'étude de l'excellence. Ça fonctionne vraiment ! La PNL est utilisée pour maintenir et améliorer une performance de pointe. Elle est pour tout le monde. Pouvez-vous vous permettre de ne pas vous former à la PNL ? Soit vous dirigez, soit vous êtes dirigé. Soit vous vivez pleinement votre vie, soit vous vous contentez de vivre. »
Incroyable ! Comment ai-je fait pour manquer ça toute ma vie en me privant de réussir ?! Ça fait pas un peu spot des années 80 pour lessive détachante présentée par un duo bien apprêté dans un téléshopping matinal ?

Un peu d'histoire : dans les années 70, Richard Bandler et John Grinder se rencontrent et veulent comprendre et modéliser comment certains excellent. C'est donc bien l'étude de l'excellence ! Après tout, chacun sa passion. Ils étudient l'hypnose (Milton Erikson), la thérapie familiale (Virginia Satir), la Gestalt thérapie (Fritz Perls), puis la cybernétique (Norbert Wiener et Gregory Bateson), la sémantique (Alfred Korzybski), la linguistique (Noam Chomsky) et la communication bien sûr (Paul Watzlawick) et formalisent progressivement un pot-pourri de tout ce qui semble le mieux marcher à droite à gauche.
On retrouve ainsi en PNL des exercices comme l'ancrage, le *reframing*, la ligne du temps, la dissociation, la chaise libre, l'imagerie, les positions perceptuelles, le dialogue intérieur… empruntés à d'autres thérapies.

La PNL part de la demande du sujet, d'un objectif clairement défini. Elle ne se préoccupe pas du problème sous-jacent, uniquement d'aller mieux. La motivation est donc un prérequis. Ça aide à réussir…

J'aurais tendance à grossièrement inclure dans ce chapitre des concepts affiliés comme les niveaux logiques de Dilts, la spirale dynamique voire la théorie intégrale de Ken Wilber. Ces théories se complètent pour expliquer la complexité de l'expérience humaine et du monde qui nous entoure avec quelques illustrations bien pensées, mais à chaque fois que je me renseigne ou visionne une présentation de ces personnes (ou leurs représentants), je ressens une réaction de rejet. Effet répulsif !

Je ne saurais l'expliquer, mais même les « consultants » et autres coachs parlant de ces modèles provoquent chez moi une résistance farouche. Je crois être trop cartésien et sentir (ou redouter) chez ces orateurs un excès de confiance ou un style « j'ai tout compris » qui par principe m'insupporte. Voilà probablement la raison à mon hermétisme : aucun souci pour théoriser, simplifier et schématiser,

mais la tendance à prendre la grosse tête et débiter des phrases toutes faites comme « la carte n'est pas le territoire » ou démontrer son savoir en me disant « ne pense pas à un éléphant rose » et prédisant que mon cerveau visualise un éléphant rose, j'en ai des démangeaisons.
Le choc des masques je suppose.
Bref, je passe.

Psychologie positive

En approchant du nouveau (XXI^{ème} !) siècle, le psychologue Martin Seligman se dit qu'au lieu d'étudier les maladies et comment les soigner, la psychologie pourrait se concentrer sur l'étude des aspects positifs de l'expérience humaine, tels que le bonheur, le bien-être, la satisfaction de vie, et le développement des forces et des vertus individuelles. Il en parle très bien lui-même dans sa vidéo TED de 2004.
L'idée de la psychologie positive est donc de chercher les expériences positives (bonheur, plaisir, bien-être), les affects positifs, en capitalisant sur ses forces et vertus et en piochant parmi de nombreux exercices.

Mon avis :
J'y ai trouvé plein de bonnes idées (dont certaines idées reprises dans la seconde partie de cet ouvrage). Par principe, augmenter les émotions positives et réduire les négatives ne me paraît pas déconnant. J'ai en particulier identifié mes « forces » afin de mieux capitaliser dessus. D'ailleurs, j'avais fait précédemment le CliftonStrengths qui mettait déjà l'accent dessus, expliquant qu'investir son énergie sur ses forces permet de mieux progresser (et prendre plus de plaisir). Et ça me paraît toujours bon de veiller à entretenir des relations positives et susciter des situations heureuses.

Le discours peut sembler niais de prime abord, mais réfléchir activement à soi et chercher (au travail comme dans son quotidien) à mieux s'aligner ne peut qu'être bénéfique.
On y trouve aussi la notion de *flow* de Mihaly Csikszentmihalyi décrivant un état dans lequel une personne est complètement immergée dans une activité, ressentant une sorte de transe mélangeant concentration et plaisir… Ce concept s'approche de l'*ikigai* et prône l'alignement. Franchement, ça mérite d'y réfléchir, de se souvenir quels moments (parfois très brefs, parfois lointains dans votre mémoire) vous procurent cet état où vous en oubliez tout…

Bon. Comme tout, on y trouve du bon et du moins bon. Comme le « ratio de positivité »[6] qui ne me paraît pas probant. A vous d'œuvrer d'esprit critique pour faire le tri.
En particulier, nous avons vu (cf page 264) que toutes les interventions ne conviennent pas à tous. Attention donc : l'injonction d'aller mieux peut mettre la pression et *in fine* faire plus de mal que de bien ! Il ne faudrait pas remplacer la pression du boulot et de la vie par celle d'aller mieux ! C'est ainsi qu'on voit apparaître les *burnouts* du développement personnel…
Bref, piochez-y ce qui vous parle en gardant votre esprit critique.

Le bourreau intérieur

Le bourreau intérieur, selon Elaine Aron (dans son livre « Le bourreau intérieur ») est une voix critique interne qui amplifie l'autocritique, nourrie par la sensibilité accrue, exacerbant la honte, la culpabilité et l'anxiété chez les personnes hypersensibles. Elle développe également l'entité de saboteur (présentée en annexe 1 page 310) et la blessure de honte de l'échec.

[6] positivityratio.com/single.php

L'auteure identifie 6 masques du bourreau : relativisation (minimiser ou nier sa responsabilité), reproche (accuser les autres pour expliquer ses échecs), effacement (nier, faire semblant, rechercher le lien), perfectionnisme (travailler sans relâche, se sentir « *not enough* »), fanfaronnade (donner l'impression d'être toujours le meilleur) et projection (nier ses défauts tout en les voyant chez les autres).
Ce livre présente aussi 3 autres entités abstraites personnifiées (un peu comme l'égo) influençant la façon dont une personne se perçoit et réagit à ses expériences :

- Le critique intérieur qui juge, commente, intensifie les actions du bourreau intérieur ;
- Le protecteur, agissant en ange gardien pour garder à l'abri des réalités du monde, berçant de fantasmes, poussant possiblement à l'addiction ;
- Le persécuteur, voix interne sévère et punitive qui critique constamment et exacerbe les sentiments de honte et d'inadéquation pouvant même pousser au suicide.

Et de préciser que nous avons tous un critique intérieur, mais pas forcément le protecteur/persécuteur. Et que l'hypersensibilité accroît ces 3 voix intérieures.

Mon avis :
Cette phrase résume bien l'enseignement de ce livre : « Lorsque vous utilisez l'un des 6 masques protecteurs, vous vous trouvez dans le rang et faites de votre mieux pour éviter la honte qui accompagne la défaite ou l'échec. ». Nous retrouvons donc bien les mécanismes décrits en première partie (masque, égo, blessure) avec une notion de « rang » adaptée à la seule blessure de honte/imperfection/échec développée dans ce livre – puisque ces blessures renvoient à des besoins de liberté/responsabilité/compétence et donc au jugement.

Par contre, Elaine Aron mélange dans ce livre les notions de masque à proprement parler avec les stratégies de *coping* et les réactions sous stress des masques. Elle oppose l'amour au pouvoir, le lien au rang (*linking vs ranking*). J'utilise pour ma part les termes essence et égo (empruntés à l'Ennéagramme). Vivre dans l'amour c'est vivre connecté à son essence, en apaisant son égo. Jusque-là nous sommes d'accord. Mais l'égo exprime de multiples masques possibles (comme nous l'avons vu) : peur, domination et beaucoup d'autres. Le tempérament prédispose à une attitude de retrait (dominé) ou de combat (dominant), mais dans les 2 cas, ce n'est pas l'essence.

Bref, je n'ai rien contre vulgariser en attribuant du pouvoir à des entités abstraites, mais cela victimise et externalise le LOC (vu en annexe 1 page 309) ce qui – je pense – dessert le lecteur. Mieux vaut expliquer clairement les mécanismes en jeu qui sont maintenant bien connus, et se prendre en main.

Dictionnaire des maladies

J'ai aussi pu consulter occasionnellement le « Dictionnaire des maladies » de Jacques Martel, livre de référence pour ceux qui s'intéressent à la relation entre les maladies physiques (somatiques) et leurs possibles causes émotionnelles et psychologiques.
Si certaines explications me paraissent trop précises et spécifiques pour être crédibles, la somatisation de nos pensées et émotions est réelle, via un processus d'internalisation (cf page 308) de la réaction. Oui, corporel, cognitif et émotionnel sont intimement liés, et notre médecine allopathique occidentale classique ne le prend pas assez en considération. D'où une émergence des « médecines complémentaires » (détaillées page 254) dont les médecines orientales (chinoise, ayurveda, etc) plus intégratives.

Attention toutefois : pris à l'extrême ou appropriés par des gourous, ces enseignements se voient parfois travestis pour réduire les maladies à ces seules possibles causes et pire, à ne prêcher la guérison que par des méthodes non médicamenteuses.
Je veux dire, vous faites comme vous voulez, mais vous risqueriez de manquer un traitement salvateur.

Les grands hommes historiques

Et pour bien finir cette seconde annexe, je souhaite rendre hommage à tous les grands hommes historiques qui ont théorisé, enseigné, inspiré, transmis, documenté, etc le Grand Fonctionnement de l'Homme.
Je ne vais pas remonter à Aristote ou Confucius ni prétendre dresser la longue liste exhaustive de tous les philosophes, théologiens, psychologues et médecins qui ont ponctué l'histoire. Mais voici quelques noms dont j'ai pu découvrir les travaux durant mes lectures :

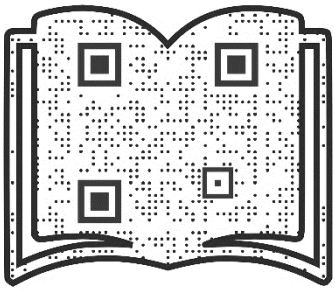
- Les psychanalystes et psychologues analytiques (Freud ou Jung) pour leurs apports sur l'inconscient, les mécanismes de défense, les maladies mentales,
- Les psychologues comportementalistes (Watson, Pavlov, Skinner) sur l'apprentissage et le conditionnement,
- Les cognitivistes (Piaget, Beck, Young) qui ont étudié les schémas, le traitement de l'information et la mémoire,
- Les humanistes (Maslow, Rogers) sur les besoins et l'auto-actualisation,
- La psychologie transactionnelle (Berne, Kahler) pour leurs travaux sur la communication, le stress et la gestion de crise,
- La psychologie positive (Seligman) dont nous avons parlé dans une précédente annexe,
- La psychologie différentielle (Eysenk, Cloninger, Costa, McCrae) pour leur étude de la personnalité.

Tous ont apporté leur pierre à l'édifice, et leur propre personnalité leur a fourni un angle de vue particulier qui a ainsi complété les approches précédentes.
Attention cependant : ces illustres aïeux et leurs théories ont la vie dure ! Et malgré des avancées majeures depuis et même des démonstrations claires de leurs déficiences, ils restent cités et enseignés non pas seulement comme référence historique mais parfois comme vérité éternelle. Il faut dire que le renom ne s'acquiert pas seulement avec du talent ; il faut également une bonne part de *leader(ship)* et de narcissisme pour imposer son modèle dans l'histoire de la psychologie.

Annexe 3 - Les fiches support

Dans cette troisième annexe, vous trouverez une reproduction des 2 fiches support de ce guide : la fiche exercice (sous-tendant les exercices de la première partie) et la fiche pratique (dont les instructions sont fournies page 210).

Pour vous éviter de les reproduire à la main, vous pourrez télécharger les fiches vierges sur Internet pour les imprimer chez vous en suivant ce lien : bit.ly/theia-fiches ou en flashant le QR code ci-dessous :



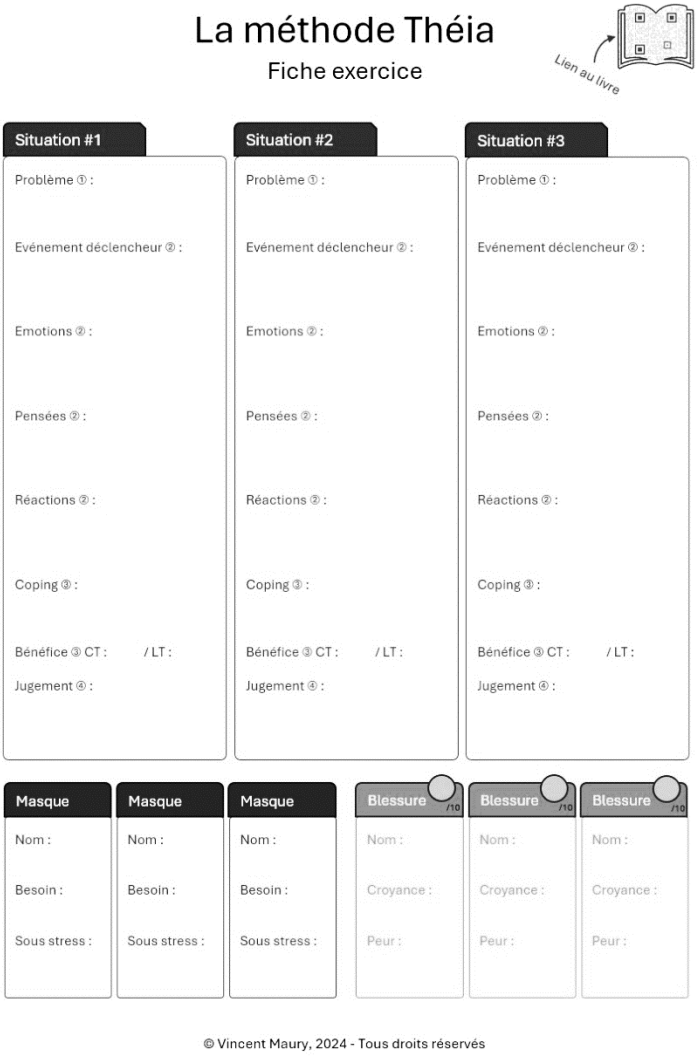


Figure 48 - Illustration de la fiche exercice

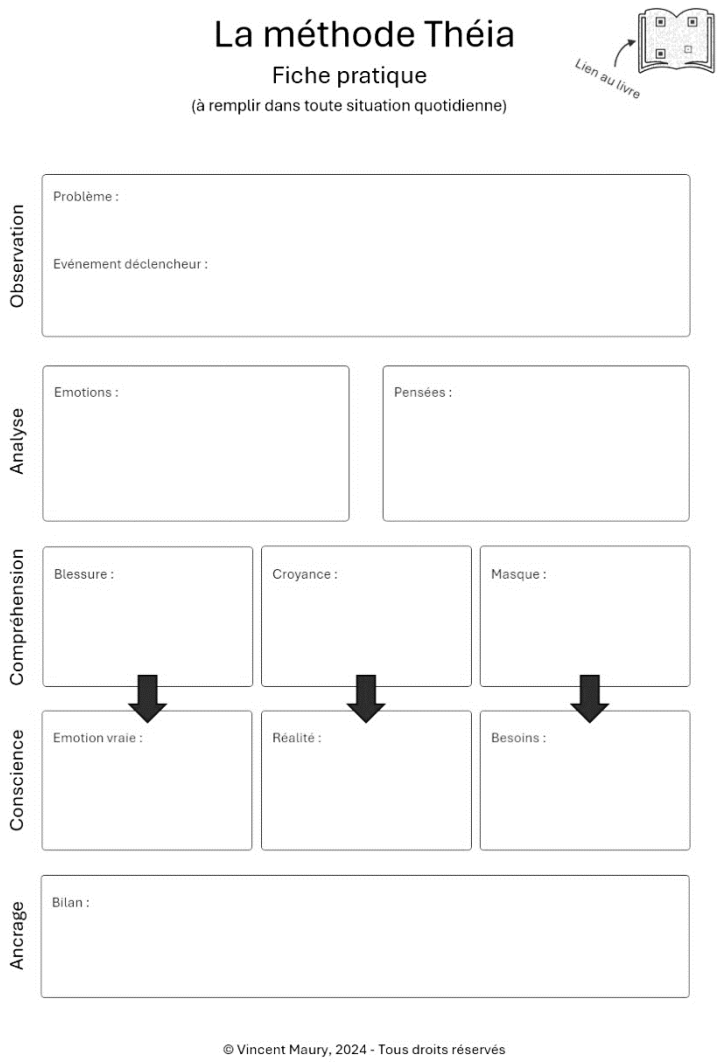


Figure 49 - Illustration de la fiche pratique

Références

Si je n'ai pas conservé les références des trop nombreuses sources qui ont contribué à alimenter ma réflexion et étayer mon propos, je partage néanmoins ici les livres, magazines et autres médias qui ne manqueront pas également de vous inspirer comme ils m'ont inspiré. Vous pourrez vous y référer pour approfondir les concepts développés dans cet ouvrage.

Livres

De nombreuses informations de cette méthode Théia que vous venez de parcourir puisent leur inspiration dans la littérature consacrée. Vous trouverez listés ci-dessous une partie des livres que j'ai lus et que je recommande, triés par ordre d'intérêt décroissant :

- La thérapie des schémas. Bernard Pascal.
- La thérapie des schémas. Jeffrey Young, Janet Klosko & Marjorie Weishaar.
- Le grand livre de la Process Thérapie. Taibi Kahler.
- La process communication. Jérôme Lefeuvre.
- La process com. Sylvie Nélaton & Christian Becquereau.
- L'Ennéagramme moderne. Fred Lacroix.
- L'Ennéagramme pour les nuls. Béatrice Foenix-Riou et Asuncion Valderrama.
- Le petit livre de l'Ennéagramme. Nico Pène.
- Développer les compétences émotionnelles en 8 séances. Ilios Kotsou.
- Déconditionnez-vous ! Johanna Rozenblum.
- Le bourreau intérieur. Elaine Aron.
- Les thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles en 150 fiches. Clément Lecomte & Dominique Servant.
- Sortir des émotions négatives. Jean Cottraux.
- Psychologie des émotions. Olivier Luminet & Delphine Grynberg.
- Psychologie de la personnalité. Michel Hansenne.
- La face cachée de la psychologie positive. Michel Hansenne.
- Psychologie de la personnalité et des différences individuelles. Michael Ashton.
- Psychologie différentielle. Michel Huteau.
- Mécanismes de défense et coping. Henri Chabrol & Stacey Callahan.
- Questionnaires et échelles d'évaluation de la personnalité. Martine Bouvard.

- L'intelligence émotionnelle. Daniel Goleman.
- Imparfaits, libres et heureux. Christophe André.
- L'apprentissage de l'imperfection. Tal Ben-Shahar.
- Transcend. Scott Kaufman.
- Foutez-vous la paix. Fabrice Midal.
- La guérison des 5 blessures. Lise Bourbeau.
- Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même. Lise Bourbeau.
- Les 4 accords toltèques. Miguel Ruiz.

Point surprenant : je les ai lus à peu près en ordre inverse ! Ce qui colle *grosso modo* au chemin que j'ai suivi et donc à la construction de la première partie de ce livre.

J'y ajoute quelques livres connexes :

- Je te promets la liberté, de Laurent Gounelle. Excellente illustration romancée de l'Ennéagramme. Un must !
- De l'inégalité parmi les sociétés, de Jarod Diamond qui explique comment les sociétés se sont construites si différemment à partir d'une même « souche » humaine. Ou l'importance de l'environnement. Passionnant !
- Rayures et ratures (livre en 2 tomes compilant les billets du blog éponyme), Chloé Romengas. Permet aux zèbres/HPI de se reconnaître et comprendre des trucs. Illustrations sympathiques ;
- Développement (im)personnel, Julia de Funès. Critique ouverte du développement personnel et de ses absurdités. Tantôt pertinent, tantôt caricatural et (un brin trop) engagé et partial ;
- Un pèlerinage intérieur, Paule Amblard. Roman historique commentant le manuscrit d'un moine du Moyen Âge qui explore un voyage spirituel vers la découverte de soi ;
- *Meet yourself as you really are* (non traduit). Prince Leopold of Loewenstein & William Gerhardi. Livre d'exploration de

votre personnalité sous forme de livre « dont vous êtes le héros » ;

- *Someone to talk to* (non traduit). Mario Luis Small. On y apprend avec surprise qu'on se confie beaucoup plus spontanément à un inconnu. Ou la crainte du jugement de l'autre et des répercussions de ses confessions.

Enfin, en lien avec la conclusion de ce livre, je vous recommanderais de vous plonger dans quelques livres de philosophie qui éveillent la conscience et ouvrent l'esprit tout en offrant un regard plus riche sur la vie. Je n'en suis qu'aux balbutiements, aussi je ne peux rien vous recommander à ce jour, mais j'ai entendu passer les noms de Spinoza (Etique), Nietzsche (Ainsi parlait Zarathoustra), Kant (Critique de la raison pure) ou Aristote (Éthique à Nicomaque).
Les grands maîtres spirituels ont aussi leur lot d'enseignements je présume. Je pense à Lao Tseu (Le Tao Te King), Jiddu Krishnamurti (À la recherche du soi), Khalil Gibran (Le Prophète), Ramana Maharshi (Sois ce que tu es), Thich Nhat Hanh (La paix est à chaque pas)…

Bonne lecture !

Magazines

Mes abonnements actuels couvrent plusieurs revues que j'estime sérieuses (par intérêt décroissant) :

- Cerveau & psycho
- Science & cerveau
- Journal des psychologues
- Psychologies magazine
- Psychologie française et Pratiques psychologiques

J'ai occasionnellement feuilleté des magazines comme flow, happinez, sogood… mais dont l'intérêt relatif et le bénéfice très fugace ne m'ont pas convaincu d'investir en m'abonnant.
Et bien sûr, au hasard des kiosques à journaux dont j'ai croisé la route, j'ai trouvé des Science & Vie ou Ça m'intéresse ou autre traitant ponctuellement d'un sujet en lien avec mon travail.

Vidéos & podcasts

Et bien sûr, un bon paquet de vidéos YouTube et podcasts qui ont accompagné mes heures de conduite, de train, de marche et autre repas solitaire !
J'aimerais citer les chaînes YouTube :

- « Tout le monde s'en fout » qui a quelques vidéos rafraîchissantes (même si trop vulgarisées bien sûr) comme par exemple sur l'estime de soi ou l'auto-sabotage,
- La plus sérieuse PsykoCouac de Pierre Bordaberry,
- Celle de Fabrice Midal sur l'hypersensibilité,
- Métamorphoses de Anne Ghesquière (et sa déclinaison Graine de métamorphose),
- Les TED(x) et TED-Ed dont j'ai référencé quelques vidéos ici ou là dans ce livre,
- La « Psychiatrie du soleil » avec quelques belles explications de Marion Martinelli sur les TCC (ACT, Young, etc) notamment,
- La chaîne « La psychologie pour tous » et tant d'autres !

Je pourrais ajouter les chaînes de coach (David Laroche, Chloé Bloom et tous les autres) qui donnent le ton et distillent de bonnes idées, ou à défaut de pertinence, de bonnes *vibes* !

Sans oublier bien sûr les chaînes de Montreux Comedy, Comedy club, Paname comedy club et autres humoristes qui ont grandement participé à me divertir ces dernières années en allégeant des journées parfois chargées (intellectuellement et émotionnellement).

Autres médias numériques

Certains sites regorgent d'articles bien documentés dans lesquels j'ai même remonté des années d'historique et qui méritent donc une mention spéciale : Aprisme de Fred Lacroix ou Apprendre les TCC de Matthieu Ferry.

Bien sûr, j'ai aussi occasionnellement accédé (assez souvent ouvertement ! et parfois financièrement) aux articles scientifiques sur sciencedirect ou cairn, qu'on peut rechercher via pubmed ou google scholar.

Sans parler du tout Internet évidemment…

Sommaire

Préface **9**

Introduction **13**

Qui suis-je ? 15
Ce qu'est ce livre 18
Ce que ce livre n'est pas ! 21
Derniers details 22

Partie I : Pourquoi je suis comme je suis **25**

« Ça va ? » 27
C'est parce que je suis hyper-truc ! 32
Hyper-sensible *33*
Zèbre ou sur-efficient ou sur-prisedetête ! *35*
Les tests de personnalité *36*
Synthèse *39*
Qu'est-ce qui me fait reagir ainsi ? 41
Qu'est ce qui me rend mal ? *41*
Emotions *43*
Pensées *47*
Synthèse *48*
Les autres ingredients assaisonnants 50
Confiance en soi *50*
Style d'attachement *51*
Culture, morale, règles sociales *54*
Synthèse *56*
Comment ça je gere mal ? 57
Gestion des émotions *57*
Stratégies de coping *61*

Synthèse *67*
Est-ce vraiment moi ? 69
Masque *69*
Besoin *78*
Réaction sous stress *81*
Synthèse *85*
Au fond reside l'enfant qui souffre 89
Blessure sous-jacente *89*
Peur profonde et émotion véritable *94*
Vision du monde déformée *98*
3 attitudes face aux blessures *104*
Ego *109*
Synthèse *112*
De la genese des blessures 117
Besoins de l'enfant *119*
Environnement *125*
Tempérament *132*
Sensibilité *137*
L'estime de soi *141*
Synthèse *143*
Et avant moi… ? 146
Héritage de notre personnalité *146*
Epigénétique *151*
Transgénérationnel *154*
Spiritualité *157*
On rembobine ! 160
La boucle infernale *161*
Toutes les blessures ne se valent pas *168*
Synthèse finale *172*

Partie II : Bon, et on fait quoi maintenant ? 181

« Demandez le programme ! » 184
Casser la boucle infernale *185*
Agir en tenaille *188*
Preparer le changement 192
Se faire du bien, tout simplement *193*
S'apporter du bon *196*

Calmer le mental *198*
Apaiser les émotions *200*
Se motiver ! *202*
S'assouplir *204*
S'ouvrir au changement *206*
PRENDRE CONSCIENCE 208
Observer *208*
Identifier, comprendre *210*
Accueillir, accepter *213*
A bas les masques ! *216*
ENGAGER LE CHANGEMENT 221
Choisir *221*
Développer ses compétences *227*
Soigner ses blessures *231*
Piocher des exercices *234*
ANCRER LE CHANGEMENT 240
Pratiquer, pratiquer, pratiquer *240*
Célébrer ! *243*
Formaliser *245*
Garder le cap *246*
SE FAIRE AIDER 250
De la nécessité de se faire aider *250*
Qui solliciter ? *252*
Se repérer parmi les thérapeutes *254*
Et la spiritualité ? *257*
SYNTHESE 260
Par où commencer ? *261*
Solution à la hauteur du problème *262*
Effet des interventions selon la personnalité *264*
VOTRE ETOILE POLAIRE 268
Avancer en équilibre *268*
Chacun son chemin *271*
Quel but ultime ? *273*

Conclusion 277

Annexes..... 279

ANNEXE 1 - COMPLEMENTS..... 281
Complexité..... 281
L'introspection..... 285
Le bonheur..... 288
L'amour..... 292
L'intelligence..... 298
Orientation professionnelle..... 302
Valeurs..... 304
Introversion vs extraversion..... 305
Internalisation vs externalisation..... 308
Maître de sa vie (Locus of Control)..... 309
Jugement et auto-sabotage..... 310
Création du style d'attachement..... 312
Héritabilité..... 314
Corrélation..... 315
Confusion, médiation et modération..... 318
Tout est lié..... 320
Catégorie vs Continuum..... 322
Troubles de personnalité..... 324
ANNEXE 2 - CRITIQUES D'AUTRES METHODES..... 327
Le MBTI..... 327
Le DISC..... 328
La multitude de tests psychologiques..... 330
Les 5 blessures de l'âme..... 333
Les 4.5 accords toltèques..... 336
L'Ennéagramme..... 337
La thérapie des schémas..... 341
La Process Communication Model ©..... 343
Programmation Neuro-Linguistique (et consorts)..... 346
Psychologie positive..... 348
Le bourreau intérieur..... 349
Dictionnaire des maladies..... 351
Les grands hommes historiques..... 352
ANNEXE 3 - LES FICHES SUPPORT..... 354

Tables

Table des tableaux

TABLEAU 1 - LES 5 COMPETENCES EMOTIONNELLES 58
TABLEAU 2 - LES MASQUES ET LEURS BESOINS 79
TABLEAU 3 - LES MASQUES, LEUR REACTION SOUS STRESS ET LEUR EXCES . 83
TABLEAU 4 - RECAPITULATIF DES MASQUES 87
TABLEAU 5 - LES BLESSURES 91
TABLEAU 6 - LA PEUR PROFONDE ET L'EMOTION VERITABLE DES BLESSURES96
TABLEAU 7 - BLESSURE, VISION DU MONDE ET INJONCTION 102
TABLEAU 8 - RECAPITULATIF DES BLESSURES ET MASQUES 115
TABLEAU 9 - BESOINS DE L'ENFANT ET NOTION A INTEGRER (TABLEAU)... 123
TABLEAU 10 - SYNTHESE DES NOTIONS DE LA PREMIERE PARTIE 177
TABLEAU 11 - EQUIVALENCES AVEC D'AUTRES TYPES DE PERSONNALITE CONNUS 178

Table des figures

Figure 1 - Exemples de signes exterieurs que quelque chose ne va pas 31
Figure 2 - Les symptomes 31
Figure 3 - Les traits de caractere, par Charles Schulz 40
Figure 4 - De l'evenement aux reactions 41
Figure 5 - La roue des emotions de Robert Plutchik 45
Figure 6 – Le circonplexe des emotions, de Russell et Lemay 46
Figure 7 – De l'evenement aux reactions 48
Figure 8 - Style d'attachement, selon l'anxiete et l'evitement 53
Figure 9 - Moderation par la confiance, l'attachement et la culture 56
Figure 10 - Intervention du coping dans la gestion du stress 61
Figure 11 - Les strategies de coping, selon internalite et engagement 64
Figure 12 – Les strategies de coping, selon le triangle de Cottraux 64
Figure 13 - Moderation par le coping 68
Figure 14 - Modulation de la reaction par les masques et leurs besoins 88
Figure 15 - Diagramme complete des blessures 116
Figure 16 - Genese des blessures 118
Figure 17 - Besoins de l'enfant et notion a integrer (frise) 123
Figure 18 - Chronologie d'apparition des besoins 124
Figure 19 - Blessures et masques, selon les besoins de l'enfant 126
Figure 20 - Exces de reponse aux besoins de l'enfant 128
Figure 21 - Synthese de la genese des blessures 144
Figure 22 - La boucle infernale 163
Figure 23 - Le diagramme de synthese finale 173
Figure 24 - Action en tenaille sur masques et ego 189
Figure 25 - Action en tenaille sur croyances et comportement 189
Figure 26 - Action en tenaille sur emotions vraies et comportement 190
Figure 27 - Diagramme des interventions 260

Figure 28 - Illustration de PsykoCouac sur la complexite..... 282
Figure 29 - Distribution des scores de QI (source : Wikipedia).... 299
Figure 30 - Representation du RIASEC (source : Universite du Manitoba) et les masques associes..... 303
Figure 31 - Sensibilite et extraversion 307
Figure 32 - Lien de correlation 315
Figure 33 - Correlations positive, negative et nulle (de gauche a droite) 316
Figure 34 - Correlation vs causalite 317
Figure 35 - Facteur de confusion (dans une correlation)..... 319
Figure 36 - Le mediateur (d'une correlation)..... 319
Figure 37 - Le moderateur (d'une correlation)..... 320
Figure 38 - Distribution normale des scores aux tests de personnalite 323
Figure 39 - Correspondance avec les maladies du DSM..... 325
Figure 40 – Mon profil DISC 329
Figure 41 - Liste des 180 tests de personnalite que j'ai realises.. 331
Figure 42 - Postures des 5 blessures de Lise Bourbeau 333
Figure 43 - Correspondance avec les blessures de Lise Bourbeau 335
Figure 44 - Representation de l'Enneagramme (source : aprisme.blog) 338
Figure 45 - Correspondance avec les types de l'Enneagramme.. 339
Figure 46 - Correspondance avec les schemas de Young 342
Figure 47 - Correspondance avec les types de la Process Com'. 345
Figure 48 - Illustration de la fiche exercice..... 355
Figure 49 - Illustration de la fiche pratique 356

Lexique

Les termes soulignés dans ce livre sont définis sommairement ci-après.
Notez que les définitions peuvent inclure d'autres mots du lexique, eux aussi soulignés. En n'espérant ne pas avoir rédigé de définitions circulaires…

Adaptation hédonique : L'adaptation hédonique désigne le phénomène psychologique où les individus reviennent à un niveau stable de bonheur après des événements positifs ou négatifs, diminuant l'impact émotionnel à long terme de ces événements.
Auto-efficacité (*self-efficacy*) : L'auto-efficacité (conceptualisée par Albert Bandura) est la conviction qu'une personne a dans sa capacité à réussir et à influencer les événements de sa vie, ce qui affecte son comportement et sa motivation.
Auto-sabotage : L'auto-sabotage est l'entrave inconsciente à ses propres succès par des comportements destructeurs, souvent motivés par la peur.
Blessure : Une blessure désigne un traumatisme émotionnel ou psychique souvent issu d'expériences douloureuses ou négligences subies, affectant profondément le comportement et les relations.
Biais cognitif : Un biais cognitif est une tendance systématique à penser d'une manière qui peut entraîner des erreurs de jugement, influençant la prise de décision et la perception de manière irrationnelle.
Caractère : En psychologie de la personnalité, le caractère désigne l'ensemble des traits émotionnels et comportementaux stables qui

définissent les réactions et interactions individuelles d'une personne avec son environnement.
Communication Non Violente (CNV) : La CNV est une méthode de communication visant à favoriser des échanges empathiques et respectueux en se concentrant sur les besoins et sentiments des interlocuteurs, en évitant les jugements et critiques.
Compétences émotionnelles (CE) : Ces compétences déterminent la capacité à identifier, comprendre, exprimer, réguler et utiliser ses émotions et celles d'autrui. Ces habiletés font partie de l'intelligence émotionnelle.
Confiance en soi : La confiance en soi est la croyance en ses propres capacités à accomplir des tâches, prendre des décisions, et réussir dans divers aspects de la vie, influençant positivement l'action et la résilience face aux défis.
Conscience de soi (*Self awareness*) : La conscience de soi est la capacité à s'observer clairement, comprendre qui on est, comment les autres nous voient et comment nous nous adaptons au monde.
Coping : voir à Stratégie de *coping*.
Croyance : Une croyance est une conviction ou une acceptation que quelque chose est vrai ou réel, guidant les perceptions, les pensées et les comportements d'un individu.
Distorsion cognitive : La distorsion cognitive est un processus mental erroné qui altère la perception de la réalité, menant à des interprétations inexactes, des jugements biaisés et des réactions émotionnelles déformées.
Ego : L'égo est le nom donné à une entité abstraite qui se forme à partir des croyances et des peurs accumulées depuis l'enfance et agit dans le but de protéger l'individu, motivant des réactions pour éviter la souffrance.
Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) : La Désensibilisation et Retraitement par les Mouvements Oculaires est une psychothérapie utilisée pour traiter le stress post-traumatique. Elle consiste à utiliser des mouvements oculaires dirigés pour aider les patients à remettre en mémoire des souvenirs traumatisants.

Emotion : Une émotion est une réponse complexe du corps et de l'esprit à un stimulus, impliquant des réactions physiologiques, comportementales et psychologiques, qui influence notre humeur et nos décisions.
Emotion véritable : C'est une réaction émotionnelle sincère à une expérience nous confrontant à notre blessure, reflétant la peur de nous y confronter.
Emotionnalité : L'émotionnalité désigne la capacité générale à éprouver et exprimer des émotions, englobant la diversité et l'intensité des expériences émotionnelles.
Emotivité : L'émotivité est la tendance à réagir de manière intense et rapide aux émotions, avec des manifestations physiques ou verbales marquées, souvent difficile à contrôler.
Epigénétique : L'épigénétique est l'étude des modifications de l'expression des gènes causées par des facteurs environnementaux ou comportementaux, sans changement de la séquence ADN, influençant le développement et la santé.
Epigénome : L'épigénome est l'ensemble des modifications chimiques (réversibles) sur l'ADN et les protéines associées, régulant l'expression des gènes sans altérer la séquence génétique sous-jacente.
Essence : L'essence désigne la nature fondamentale propre à chacun, les qualités intrinsèques et potentialités avec lesquelles nous sommes nés plutôt que ce que nous avons acquis à travers notre éducation, nos idées ou nos croyances.
Estime de soi : L'estime de soi est l'évaluation subjective qu'une personne fait de sa propre valeur, de ses capacités et de son mérite.
Facteur : Un facteur est un trait fondamental, issue d'une analyse factorielle. Les facteurs sont indépendants et déterminent tous les autres traits.
Héritabilité : L'héritabilité est la proportion de variation d'un trait ou comportement dans une population attribuable aux différences génétiques (par opposition aux influences environnementales).
Humeur : L'humeur désigne un état émotionnel prolongé qui colore la perception et influence la manière de réagir aux événements

et d'interagir avec les autres, généralement moins spécifique et moins intense qu'une émotion.
Intelligence émotionnelle : L'intelligence émotionnelle est la capacité globale à reconnaître, comprendre, gérer et utiliser ses propres émotions et celles des autres de manière efficace et constructive. Elle comprend une partie de trait caractéristique et des habiletés (les compétences émotionnelles).
Intuition : L'intuition est la capacité de comprendre ou de connaître quelque chose sans recours au raisonnement conscient ou à l'analyse logique.
Locus of Control (LOC) : Le lieu de contrôle décrit la perception qu'a un individu de la source de contrôle sur les événements de sa vie : interne (c'est lui aux commandes) ou externe (Dieu, la chance, les gens puissants, etc).
Masque : Le masque, en psychologie, est une fausse personnalité adoptée pour se conformer aux attentes sociales et pour protéger sa vraie nature (son essence) des blessures émotionnelles.
Mentalité : La mentalité est la part de la personnalité influencée par la culture de l'environnement (communauté, pays, etc).
Mode : Le mode de fonctionnement représente l'état d'esprit ponctuel à un moment précis. C'est le reflet d'un schéma en action à un moment donné.
Personnalité : La personnalité est l'ensemble des traits émotionnels, comportementaux et cognitifs stables qui déterminent les modes de pensée, de sentiment et d'agir caractéristiques d'un individu. Elle se construit sur un terrain génétique – c'est le tempérament – puis se développe selon les expériences et l'éducation – c'est le caractère. Enfin, certains traits de personnalité sont inhibés ou renforcés par la culture – c'est la mentalité.
Peur profonde : Appréhension à l'idée de se confronter à sa blessure et de ressentir l'émotion véritable associée.
Programmation Neuro-Linguistique (PNL) : La PNL est une méthode de communication et de développement personnel qui explore les liens entre les processus neurologiques, le langage et les comportements pour améliorer l'efficacité et le bien-être.

Religiosité : La religiosité est l'adhésion et la dévotion à des croyances, pratiques et rites spécifiques d'une religion, impliquant souvent la participation communautaire et la conformité aux doctrines et traditions établies.
Résilience : C'est notre capacité à faire face aux dangers perçus à l'intérieur de nous dans une situation donnée.
Schéma : Un schéma est un modèle persistant de pensées et de comportements autodestructeurs formé dans l'enfance, influençant négativement la perception de soi et les interactions avec les autres.
Sensibilité : La sensibilité est la prédisposition à être profondément affecté par des stimuli externes ou internes, pouvant inclure des émotions, des souvenirs, mais aussi des perceptions de l'environnement.
Sentiment : Un sentiment est une expérience émotionnelle subjective et durable qui découle de la réflexion et de l'interprétation des émotions.
Spiritualité : La spiritualité est la quête personnelle d'une compréhension plus profonde et d'une connexion avec le sacré ou le transcendant, souvent au travers de pratiques introspectives et d'un développement intérieur.
Stratégie de *coping* : Une stratégie de *coping*, ou stratégie d'adaptation, désigne les méthodes et techniques qu'une personne utilise pour gérer et surmonter le stress et les émotions difficiles.
Stress : Le stress est une réponse physiologique et psychologique à des situations perçues comme exigeantes ou menaçantes, impliquant souvent une activation du système nerveux et des sentiments d'anxiété ou de tension.
Stresseur : Un stresseur est un événement qui provoque une réaction de stress dans l'organisme, pouvant être psychologique ou physique, et qui perturbe l'équilibre interne de l'individu.
Style d'attachement : Le style d'attachement est un modèle de comportements relationnels formé durant l'enfance, influençant les interactions et réponses émotionnelles dans les relations adultes, catégorisé selon le niveau d'anxiété et d'évitement.

Tempérament : Le tempérament désigne les dispositions affectives et comportementales innées qui influencent les réactions et l'adaptabilité d'un individu face à son environnement dès la naissance.
Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC) : Les TCC sont des traitements psychothérapeutiques qui intègrent des techniques de méditation, d'acceptation sans jugement et de flexibilité psychologique pour changer la relation du patient à ses symptômes.
Thérapies Cognitives et Comportementales (TCCE) : Les TCCE intègrent des techniques émotionnelles aux approches comportementales et cognitives traditionnelles pour traiter des troubles psychologiques de manière plus holistique.
Trait : Un trait de personnalité – aussi appelé sous-dimension, ou facette – est une caractéristique durable. Souvent continuum d'un extrême (introspection par exemple) à l'autre (extraversion).
Type : Le type de personnalité – ou dimension – est un assemblage de traits de personnalité. Qualificatif global qui englobe plusieurs traits. Par exemple, l'extraversion comprend les traits sociabilité, dominance, activité et nervosité.
Valeur : Une valeur est une croyance fondamentale qui guide les attitudes et comportements d'un individu, influençant ses choix, motivations et manière de percevoir le monde.
Vertu : La vertu est une qualité morale excellente qui guide les actions et les comportements vers le bien et le juste. Elle représente les caractéristiques et les habitudes qui définissent le caractère moral d'une personne et favorisent une vie éthique.
Zèbre : Selon Jeanne Siaud-Facchin, le terme « zèbre » désigne les personnes à Haut Potentiel Intellectuel (HPI) ou surdoués.

© Vincent MAURY, 2024
ISBN : 978-2-9595696-0-9
Reproduction intégrale ou partielle interdite
Achevé d'imprimer en Septembre 2024
Dépôt légal : Octobre 2024

Imprimé par TheBookEdition.com
Hallennes-lez-Haubourdin - France

Prix : 19 € TTC

Cet ouvrage a été imprimé en France par TheBookEdition.com,
imprimeur français éco-responsable certifié PEFC
sous le label Imprim'Vert,
sur un papier de 80g

Imprimé
en France

« PRENDRE CONSCIENCE DE SOI POUR VIVRE PLUS HARMONIEUSEMENT. »

« Ça va ?
- Oui, et toi ? »
Mais en fait, au fond, vous souffrez.
Vous voulez comprendre pourquoi ?
Vos tourments découlent d'un monde intérieur riche, vaste, complexe. Blessé.
Le comprendre puis le soigner ouvrira la voie de votre nouvelle vie.

LA MÉTHODE THÉIA – du nom de la déesse grecque de la lumière guidant vos pas – propose une approche unifiée et outillée menant à la conscience de soi et au changement.
S'appuyant sur les théories qui l'ont précédé (les 5 blessures, l'Ennéagramme, la Thérapie des Schémas, la Process Com, etc), ce livre décrit, avec cohérence et précision, les fondements de la personnalité : les masques, les blessures et leur formation dans l'enfance, le tempérament ou encore la sensibilité.
En seconde partie, il détaille le programme du changement vers un mieux-être, de sa préparation à sa concrétisation et son ancrage dans le temps.

Prenez le temps de parcourir cet ouvrage de référence, vous y trouverez beaucoup de réponses à vos questionnements.
Laissez-vous guider.

Vincent Maury a rencontré plusieurs épreuves de vie qui l'ont amené à questionner les causes de ses difficultés répétitives puis chercher les solutions pour en sortir.
A 42 ans, il publie la méthode Théia qui condense tout son apprentissage.
Son espoir ? faire prendre conscience à ses lecteurs de leurs schémas inconscients pour leur permettre également de vivre de manière plus alignée et épanouie.

19€ TTC

ISBN 978-2-9595696-0-9

9 782959 569609

Livre imprimé en France par TheBookEdition.com, imprimeur français éco-responsable certifié PEFC sous le label Imprim'Vert